এইড্‌স

প্রশ্ন ও উত্তর

দ্বিতীয় খসড়া

AIDS
Questions and Answers

Second Draft

ফোরাম ফর কালচার এন্ড হিউম্যান ডেভেলপমেন্ট
ঢাকা, বাংলাদেশ

Forum for Culture and Human Development (FCHD)
Dhaka, Bangladesh

এইড্স

প্রশ্ন ও উত্তর

দ্বিতীয় খসড়া

AIDS
Questions and Answers

Second Draft

Forum for Culture and Human Development (FCHD)
Dhaka, Bangladesh

AIDS QUESTIONS AND ANSWERS

Published in January 1993 by the
National AIDS Coordination Programme
in association wiht UNICEF, Zimbabwe
Reprinted April 1994

এইডস্ ঃ প্রশ্ন ও উত্তর

(বাংলা সংস্করণ)

বাংলা অনুবাদ ঃ আমিনুল ইসলাম
সম্পাদনা ঃ সুলতান মুহম্মদ রাজ্জাক
১লা ডিসেম্বর, ১৯৯৮
বিশ্ব এইডস্ দিবস উপলক্ষে প্রকাশিত

Bangla Translation : AMINUL ISLAM
Text Editing : SULTAN MUHAMMAD RAZZAK
December 01, 1998
Published on the occassion of World AIDS Day

Forum for Culture and Human Development (FCHD)
823/A Khilgaon, Dhaka-1219, Bangladesh

Acknowledgement :
Nari Unnayan Shakti (NUS)

A FCHD Publication 1998

Original Publication :
National AIDS Coordination Programme
Ministry of Health and Child Welfare
Zimbabwe

unicef
United Nations Children's Fund
P. O. Box 1250
Harare
Zimbabwe

Bangla Version :
Forum for Culture and Human Development (FCHD)
823/A Khilgaon, Dhaka-1219, Bangladesh
Phone : 880-2-9334640, Fax : 880-2-837462
E-mail(s) : anupam@bdmail.net, afrojnus@bdmail.net
avcom@bol-online.com

মনে রাখবেন,
যে ভাইরাসের কারণে এইডস্ হয়,
সেই ভাইরাসটি কখনই
আপনাকে খুঁজে বেড়াচ্ছে না।
আপনি আপনার নিজের আচরণের
মাধ্যমেই সংক্রমণের শিকার হন।

ভূমিকা

এইডস্ ঃ প্রশ্ন এবং উত্তর (মূল *AIDS : Questions and Answers*) বইটি হলো *AIDS : Questions and Answers* পুস্তিকাটির দ্বিতীয় খসড়া সংস্করণের বাংলা অনুবাদ। এইডস্-এর বিভিন্ন তথ্য সম্পর্কে জানতে চাওয়ার ক্রমবর্ধমান চাহিদার প্রেক্ষিতে এটি সংকলন করা হয়েছে। কারণ এইডস্ ব্যাপকভাবে ব্যক্তি এবং সমাজকে প্রভাবিত করে। এখানে সংগৃহিত তথ্যগুলোকে কোনভাবেই পরিপূর্ণ বলা যাবে না। কিন্তু সংযুক্ত প্রশ্নগুলোতে HIV এবং AIDS-এর সাথে সম্পর্কযুক্ত বেশ কিছু সাধারণ প্রতীকি প্রশ্নের পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে উত্তর দেবার চেষ্টা করা হয়েছে।

এইডস্ এমন একটি রোগ যা অতিকথন এবং ভুল ধারণার ফলস্রুতিতে এক ধরণের কলঙ্কের আবরণে মোড়ানো। এই অতিকথনগুলো দূর করা এবং ভুল ধারণাগুলোকে চ্যালেঞ্জ করার জন্য HIV এবং AIDS-এর উপর মুক্ত আলোচনা হওয়া প্রয়োজন। সাধারণ লোকজন অনেক প্রশ্ন জিজ্ঞেস করছে। এক্ষেত্রে এইডস্ সম্পর্কে শিক্ষাদানকারীদের এটা অবশ্যই নিশ্চিত করতে হবে যে, তারা যে উত্তরগুলো দিচ্ছে, সেগুলো সঠিক। এই বইটি সাধারণ লোকজন এবং যারা এইডস্ শিক্ষাদান কর্মসূচীর সাথে জড়িত, তাদের সবার কাছেই অত্যন্ত দরকারী তথ্যের উৎস হিসেবে বিবেচিত হবে বলে আশা করা যাচ্ছে।

যদি আপনার এমন কোন প্রশ্ন থাকে যার উত্তর এই বইতে নেই, কিন্তু আপনি সেটিকে এই বইতে অন্তর্ভূক্ত করতে চান, অথবা এই বইতে প্রদত্ত কোন প্রশ্নের উত্তরের ব্যাপারে যদি আপনার কোন মন্তব্য থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে এই বইয়ের শেষে যে প্রশ্নমালাটি দেয়া হয়েছে, সেটি পূরণ করে Forum for Culture and Human Development (FCHD)-এর ঠিকানায় পাঠিয়ে দিন।

প্রশ্ন সংগ্রহের কাজটি ক্রমাগত চলতেই থাকবে। আশা করা যাচ্ছে যে এর ফলে খুব তাড়াতাড়িই এই বইটির চূড়ান্ত সংস্করণ প্রকাশ করা সম্ভব হবে।

সূচীপত্র

	এইডস কিভাবে ছড়ায় সেই সম্পর্কিত প্রশ্নসমূহ ঃ	যে পাতায় উত্তর আছে
১।	আমি যদি এইডস আক্রান্ত কোন ব্যক্তির সাথে যৌন সঙ্গম করি - এক্ষেত্রে লিঙ্গ বা যোনিপথের কোথাও যদি কোন ক্ষত না থাকে - সেক্ষেত্রে কি সংক্রমিত হবার কোন সম্ভাবনা থাকে?	৯
২।	ধরা যাক HIV আক্রান্ত কোন পুরুষ এইডস সংক্রমণ ঘটেনি এমন একজন মহিলার সাথে যৌন সঙ্গমে লিপ্ত হলো এবং সেখানে কোন রক্তের সংযোগ ঘটেনি। এরকম পরিস্থিতিতে কি বীর্য নিজেই HIV সংক্রমণ ঘটাতে পারে?	৯
৩।	যদি শরীরের জলীয় অংশে HIV পাওয়া যায়, তাহলে মুখের লালাও কি বিপদজনক? সেক্ষেত্রে প্রস্রাব, ঘাম অথবা চোখের পানি কি অবস্থায় থাকে?	৯
৪।	যদি আমার HIV পজিটিভ হয় আর আমি যদি কোন মহিলার সাথে যৌন সঙ্গমে লিপ্ত হয়ে মহিলার যৌনাঙ্গের ভেতরে বীর্যপাতের আগেই আমার পুরুষাঙ্গ বের করে নেই, সেক্ষেত্রে আমার কাছ থেকে ঐ মহিলার কি এইডস হতে পারে?	৯
৫।	যদি খুবই স্বল্প সময়ের জন্য (ধরা যাক ২ মিনিট) আমি কোন HIV পজিটিভ মহিলার সাথে যৌন সঙ্গমে লিপ্ত হই, তাহলেও কি আমি সংক্রমণের শিকার হতে পারি?	১০
৬।	এটা কি সত্যি যে, কেউ এইডস আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যৌন সঙ্গম করলেই ভাইরাসে আক্রান্ত না-ও হতে পারে?	১০
৭।	HIV পজিটিভ কোন ব্যক্তির সাথে প্রথমবারের মতো যৌন সঙ্গমে লিপ্ত হলে কি এইডস সংক্রমণের সম্ভাবনা থেকেই যায়?	১০
৮।	মুখের লালার মাধ্যমে কি এইডস সংক্রমিত হতে পারে?	১০

এইডস্-এর জীবানু সংক্রান্ত প্রশ্নসমূহ ঃ

মা'র কাছ থেকে শিশুর শরীরে এইডস্ সংক্রমিত হওয়া সংক্রান্ত প্রশ্নসমূহ ঃ

কনডম সংক্রান্ত প্রশ্নসমূহ ঃ

এইডস্ রোগীকে সেবা প্রদান সংক্রান্ত প্রশ্নসমূহ ঃ

সংক্রামক যৌন রোগ (STDs) সংক্রান্ত প্রশ্নসমূহ ঃ

এইডস্ সংক্রান্ত বিবিধ প্রশ্নসমূহ ঃ

এইডস্ কিভাবে ছড়ায় সেই সম্পর্কিত প্রশ্নসমূহ ঃ

১. *আমি যদি এইডস্ আক্রান্ত কোন ব্যক্তির সাথে যৌন সঙ্গম করি - এক্ষেত্রে লিঙ্গ বা যোনিপথের কোথাও যদি কোন ক্ষত না থাকে - সেক্ষেত্রে কি সংক্রমিত হবার কোন সম্ভাবনা থাকে?*

হ্যাঁ। সংক্রমণ ঘটার সম্ভাবনা থাকে। অন্যান্য সংক্রামক যৌন ব্যাধির মতো HIV ভাইরাসও যে কোন পূর্ণ স্বাস্থ্যবান লোক, যাদের যৌনাঙ্গে কোন প্রকার কাটা বা ক্ষত নেই, তাদের শরীরেও প্রবেশ করতে পারে।

২. *ধরা যাক HIV আক্রান্ত কোন পুরুষ এইডস্ সংক্রমণ ঘটেনি এমন একজন মহিলার সাথে যৌন সঙ্গমে লিপ্ত হলো এবং সেখানে কোন রক্তের সংযোগ ঘটেনি। এরকম পরিস্থিতিতে কি বীর্য নিজেই HIV সংক্রমণ ঘটাতে পারে?*

হ্যাঁ। যে জীবানুর কারণে এইডস্ হয়, সেই জীবানু আক্রান্ত ব্যক্তির শরীরের জলীয় অংশেও দেখা যায়। আক্রান্ত ব্যক্তির রক্তে এবং যৌন রস (বীর্য এবং যোনি রসে) উভয়ের মধ্যেই এই জীবানু খুবই গাঢ় বা ঘন পরিমানে দেখা যায়।

৩. *যদি শরীরের জলীয় অংশে HIV পাওয়া যায়, তাহলে মুখের লালাও কি বিপদজনক? সেক্ষেত্রে প্রস্রাব, ঘাম অথবা চোখের পানি কি অবস্থায় থাকে?*

বিজ্ঞানীরা ল্যাবরেটরিতে মূত্র, ঘাম, অশ্রু, এবং মুখের লালায় অবস্থিত জীবানুর ক্রিয়াকলাপ নির্ণয় করতে পারেন। যাইহোক, এই সব জলীয় অংশে জীবানুর ঘনত্ব এতই কম যে তা থেকে সংক্রমণের সম্ভাবনা তেমন নেই বললেই চলে। শরীরের এই সমস্ত জলীয় অংশের মাধ্যমে সংক্রমণ ঘটেছে - এমন ঘটনা এখন পর্যন্ত জানা যায়নি।

৪. *যদি আমার HIV পজিটিভ হয় আর আমি যদি কোন মহিলার সাথে যৌন সঙ্গমে লিপ্ত হয়ে মহিলার যৌনাঙ্গের ভেতরে বীর্যপাতের আগেই আমার পুরুষাঙ্গ বের করে নেই, সেক্ষেত্রে আমার কাছ থেকে ঐ মহিলার কি এইডস্ হতে পারে?*

এক্ষেত্রে যদি শরীরের জলীয় অংশের বিনিময় হয়ে থাকে, তবে মহিলাটির আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা থেকে যায়। আপনি এবং আপনার মহিলা সঙ্গীর যদি সংক্রামক যৌন রোগ থেকে থাকে, বিশেষ করে যে সব যৌন রোগের কারণে যৌনাঙ্গে ক্ষতের সৃষ্টি হয়, তাহলে রক্তের আদান প্রদানও হতে পারে। এছাড়া কোন পুরুষ পরিপূর্ণ বীর্যপাত ঘটানোর আগে যৌনাঙ্গে এক ধরণের তরল পদার্থ নির্গত করে, যার মধ্যেও ভাইরাস থাকতে

পারে। পুরুষাঙ্গের প্রত্যাহরণ (Withdrawal) কখনই HIV সংক্রমন প্রতিরোধ বা গর্ভধারণ রোধের জন্য ভাল কোন পদ্ধতি নয়। কারণ এই কাজটি খুবই জটিল।

৫. *যদি খুবই স্বল্প সময়ের জন্য (ধরা যাক ২ মিনিট) আমি কোন HIV পজিটিভ মহিলার সাথে যৌন সঙ্গমে লিপ্ত হই, তাহলেও কি আমি সংক্রমণের শিকার হতে পারি?*

হ্যাঁ। কারণ যৌনক্রিয়ার সময়কালটা এক্ষেত্রে মোটেই গুরুত্বপূর্ণ নয়।

৬. *এটা কি সত্যি যে, কেউ এইডস্ আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যৌন সঙ্গম করলেই ভাইরাসে আক্রান্ত না-ও হতে পারে?*

হ্যাঁ। হাম, পোলিও বা ইনফ্লুয়েঞ্জার ভাইরাসের মতো এই ভাইরাসও শুধু মাত্র সংস্পর্শে আসলেই আক্রান্ত হবে, এমন কোন কথা নেই। কিন্তু এক্ষেত্রে আপনি যদি কনডম ব্যবহার না করেন তবে আক্রান্ত হবার ঝুঁকি বেশ উঁচু মাত্রায়ই থেকে যায়।

৭. *HIV পজিটিভ কোন ব্যক্তির সাথে প্রথমবারের মতো যৌন সঙ্গমে লিপ্ত হলে কি এইডস্ সংক্রমণের সম্ভাবনা থেকেই যায়?*

হ্যাঁ। HIV-এর ক্ষেত্রে কোন আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে প্রথম বার যৌনসঙ্গমের ফলেই আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা থাকে। কিন্তু আপনি যদি কনডম ব্যবহার করেন, সেক্ষেত্রে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা অনেক কমে যায়।

৮. *মুখের লালার মাধ্যমে কি এইডস সংক্রমিত হতে পারে?*

না। যদিও কিছু কিছু ক্ষেত্রে মুখের লালার ভেতর HIV ভাইরাস পাওয়া গেছে এমন উদাহরণ আছে, তবে তার পরিমান খুবই নগণ্য। বিজ্ঞনীরা হিসাব করে দেখেছেন যে কোন মানুষ ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থায় পৌঁছাতে হলে তাকে কমপক্ষে সাড়ে চার লিটার মুখের লালার সংস্পর্শের প্রয়োজন।

৯. *এইডস্ আক্রান্ত কোন ব্যক্তির গ্লাসে পানি খাওয়া কি বিপদজনক?*

এইডস্ ভাইরাস পানি, বাতাস, ধুলাবালি বা পোকামাকড়ের মাধ্যমে ছড়ায় না। এটা শুধুমাত্র রক্তের বিনিময় বা যৌনরসের মাধ্যমেই বিস্তার লাভ করে। আপনি যদি প্রচুর পরিমানে রক্ত লেগে আছে, এমন গ্লাস কারো সাথে ভাগাভাগি করে ব্যবহার না করেন তাহলে জীবানু ছড়ানো সম্ভব নয়।

১০. *মশা ম্যালেরিয়ার মতো রোগের বিস্তার ঘটায়। মশা কি HIV-র বিস্তারও ঘটায়?*

মশা HIV-র বিস্তার ঘটায় না। ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত কোন লোককে যদি মশা কামড়ায় তাহলে মশা ম্যালেরিয়ার বিস্তার ঘটাতে পারে। এক্ষেত্রে ম্যালেরিয়ার জীবানু প্রথমে মশার পাকস্থলিতে গিয়ে পৌঁছায়। তারপর সেখান থেকে মশার শরীরে চলে আসে আর মশার লালা-গ্রন্থিতে পৌঁছানোর আগে জীবানুগুলো বিভিন্ন স্তরে বেড়ে উঠতে থাকে। এই পর্যায়ে এসে মশা যদি কোন মানুষকে কামড় দেয় তাহলে সেই মানুষের শরীরে এই জীবানুযুক্ত লালা ঢুকিয়ে দেয়। এই লালা এক পথে যায়, আর অন্য পথ দিয়ে রক্তে শোষিত হতে থাকে। মশার শরীরে HIV-র জীবানু বেড়ে উঠতে পারে না। খুব অল্প সময়ের মধ্যে এই জীবানুগুলো মরে যায়।

মশা সব বয়সের লোককেই কামড়ায়। এইডস্-এ আক্রান্ত হয়ে যে মানুষগুলো মারা যায়, তাদের বয়স সীমা ০ থেকে ৫ বৎসর আর ১৪ বছর বা তার চেয়ে বেশী। যদি মশা HIV-র সংক্রমণ ঘটাতে পারতো তাহলে সব বয়সের লোকই HIV সংক্রমণের শিকার হতো। কিন্তু তা ঘটছে না। এইডস্-এ আক্রান্ত লোকদের মধ্যে অধিকাংশই হচ্ছে যৌনক্রিয়ায় সক্ষম বয়স সীমার মধ্যে অথবা মায়ের মাধ্যমে সংক্রমিত শিশুরা। বিজ্ঞানীরা সন্দেহাতীতভাবে প্রমাণ করেছেন যে কোন ধরণের পোকা মাকড়ের মাধ্যমে HIV ছড়ায় না। কাজেই আপনার দুঃশ্চিন্তাগ্রস্থ হবার কিছু নেই।

১১. *খুবই অসুস্থ কোন এইডস্ রোগীর পাতলা পায়খানার সাথে রক্তও থাকতে পারে। যদি কোন লোক খালি হাতে ঐ রোগীর কাপড় চোপড় পরিস্কার করে তবে কি তা বিপদজনক হবে?*

আপনি যদি পর্যাপ্ত স্বাস্থ্যসম্মত সাবধানতা অবলম্বন করে কোন এইডস্ রোগীর সেবা শুশ্রুষা করেন, তাহলে তা বিপদজনক নয়।

এইডস্ আক্রান্ত রোগীর বিছানা বা কাপড় চোপড় ধোয়ার সময় আপনার সাধারণ সাবধানতা মেনে চলা উচিৎ। এর মধ্যে রয়েছে গরম পানি ব্যবহার করা আর কাপড়চোপড়গুলো স্পর্শ করার আগে চোখে দেখা যাচ্ছে - এমন পায়খানা এবং রক্ত আলতোভাবে ধুয়ে ফেলা। যদি প্লাস্টিক বা রবারের গ্লোভস্ থাকে তবে রক্ত বা কাদামাটি লেগে থাকা কাপড়গুলো ধোবার সময় গ্লোভস্ পরে নিন। আপনার হাতগুলোকে ঢেকে রাখার জন্য প্লাস্টিক ব্যাগও ব্যবহার করতে পারেন। ময়লা বা কাদাযুক্ত কাপড়গুলো কুড়ি মিনিট ধরে সিদ্ধ করুন অথবা সেগুলোতে রয়ে যাওয়া সব ধরনের জীবানুকে মেরে ফেলার জন্য ব্লীচ ব্যবহার করুন (এক ভাগ ব্লিচিং পাউডারে নয় ভাগ পরিমান পানি মিশিয়ে এই ব্লীচ তৈরী করা যায়)। যদি আপনার হাতে কোন ফোঁড়া জাতীয় কিছু বা ক্ষত থেকে থাকে, তাহলে প্লাষ্টার দিয়ে সেগুলো মুড়িয়ে রাখুন।

১২. *এইডস্ আক্রান্ত কোন ফুটবল খেলোয়াড় যদি খেলার সময় এইডস্ আক্রান্ত নয় - এমন কোন খেলোয়াড়ের মাথায় আঘাত করে তবে সেক্ষেত্রে জীবানু সংক্রমণের সম্ভাবনা কতটুকু?*

কিভাবে জীবানুর সংক্রমণ ঘটে তা মনে রাখুন। কোন আক্রান্ত ব্যক্তির রক্ত বা বীর্য যে কোন ভাবে আরেকজন সুস্থ্য মানুষের শরীরের ভেতরে প্রবেশ করলে সুস্থ্য মানুষটি সংক্রমণের শিকার হবে। আপনি যেধরণের ঘটনার বর্ণনা দিয়েছেন সেভাবে একজন মানুষের রক্ত আরেকজন মানুষের শরীরে প্রবেশের সম্ভাবনা অতীব বিরল।

১৩. *যদি গত দেড় বছর ধরে আমার STD থেকে থাকে আর সেজন্য যথেষ্ট চিকিৎসা আমি না করে থাকি, তাহলে আপনি কি মনে করেন যে আমার এইডস্ থাকতে পারে?*

আপনি HIV সংক্রমণের শিকার কিনা তা শুধুমাত্র রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমেই নির্ণয় করা সম্ভব। যাই হোক, আপনাকে এটা অবশ্যই বুঝতে হবে যে আপনি যদি HIV ভাইরাসের সংস্পর্শে আসেন তবে STDs বা সংক্রামক যৌন রোগসমূহ (যেমন, সিফিলিস, গনোরিয়া, ইত্যাদি) ভাইরাস আক্রান্ত হবার পথকে আরও সহজ করে দেয়। আপনি যেভাবে সংক্রামক যৌন রোগে আক্রান্ত হয়েছেন, ঠিক সেই একইভাবে আপনি HIV ভাইরাসেও আক্রান্ত হতে পারেন।

সব ধরণের সংক্রামক যৌন রোগের ক্ষেত্রেই অতি দ্রুত চিকিৎসা করা উচিৎ। এগুলো **অত্যন্ত বিপদজনক**, কারণ এগুলোর প্রত্যেকটিই HIV সংক্রমণকে সহজ করে দেয়।

১৪. *এটা কি সত্যি যে অনেক লোকের সাথে যৌন সঙ্গম করলে এইডস্ হতে পারে?*

না, এটা সত্যি নয়। এমনকি যে কোন একজন সঙ্গীই HIV ছড়াতে পারে।

১৫. *যদি আমার HIV নেগেটিভ হয় আর কোন কারণে আমি হাসপাতালে ভর্তি হলে আমার পাশের রোগীটি যদি HIV পজিটিভ হয়, তাহলে কি আমি সংক্রমণের শিকার হতে পারি?*

না। বাতাসের মাধ্যমে HIV ভাইরাস ছড়াতে পারে না। যেহেতু আপনার এবং আপনার পাশের রোগীর মধ্যে রক্ত বা যৌনরস জাতীয় কিছুই বিনিময় হচ্ছে না, কাজেই আপনার দুঃচিন্তাগ্রস্থ হবার কিছুই নেই।

এছাড়া আরেকটি প্রশ্ন, আপনি কিভাবে জানলেন যে আপনার পাশের রোগীটি HIV-পজিটিভ ভাইরাসে আক্রান্ত? এমন অনেক সাধারণ অসুখ আছে, যেগুলোর বাহ্যিক লক্ষণ অনেকটা এইডস্-এর মতো।

১৬. *একজন এইডস্ আক্রান্ত লোককে ইনজেকশন দেবার পর যদি সেই নার্স আমাকে ইনজেকশন দিতে আসে তাহলে কি হবে? ভাইরাসগুলো কি আমার শরীরে ঢুকে যাবে না?*

না। যদি সব হাসপাতাল, ক্লিনিক এবং স্বাস্থ্যকেন্দ্রে কর্মরত স্বাস্থ্যকর্মীরা একই সিরিঞ্জ বারবার ব্যবহার না করে ডিসপোজেবল সিরিঞ্জ ব্যবহার করে, তবে আপনার আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা নেই। এর অর্থ হলো, একজন রোগীকে ইনজেকশন দেয়ার জন্য ব্যবহারের পর নার্স ব্যবহৃত ঐ সিরিঞ্জ ফেলে দেয়। পরবর্তী রোগীর জন্য সম্পূর্ণ নতুন আরেকটি সিরিঞ্জ ব্যবহার করে।

১৭. *মারাত্মক অসুস্থ হয়ে একবার আমি হাসপাতালে ভর্তি হই। আমি এতই অসুস্থ ছিলাম যে বিছানা ছেড়ে উঠতে পর্যন্ত পারতাম না। একজন নার্স আমাকে গোসল করাতে এলে আমি তা প্রত্যাখ্যান করি। মেয়েটির স্বাস্থ্য ভালই ছিল, কিন্তু তার হাতে আর পায়ে অনেকগুলো কালো দাগ ছিল। আমার ধারণা, ওগুলো এইডস্-এর চিহ্ন। এক্ষেত্রে প্রত্যাখ্যান করাটা কি ঠিক ছিল?*

সাময়িক স্পর্শের কারণে HIV ছড়ায় না। এমনকি ঐ নার্সটির HIV যদি পজিটিভও হতো তবুও শুধুমাত্র আপনাকে স্পর্শ করার কারণে বা আপনাকে গোসল করিয়ে দেবার ফলে আপনার ভেতর তা সংক্রমিত হতে পারতো না। প্রচলিত নিয়ম অনুযায়ী কোন স্বাস্থ্যকর্মীর চামড়ায় যদি কোন ধরণের ক্ষত থাকে, তাহলে তা ড্রেসিং-এর মাধ্যমে ঢেকে রাখার পরামর্শ দেয়া হয়ে থাকে। এইডস্ থাকুক বা না থাকুক, সব ক্ষেত্রেই এটা প্রযোজ্য।

১৮. *কোন পুরুষ যদি HIV আক্রান্ত কোন ব্যক্তির সাথে যৌন সঙ্গমের পর পরই তার পুরুষাঙ্গ ধুয়ে ফেলে, তাহলেও কি সে সংক্রমিত হবে?*

ধুয়ে ফেলার অভ্যাসটা খুবই ভাল, কিন্তু তা এইডস্ সংক্রমণ রোধ করে না। যৌন সঙ্গমের সময়েই লোকটির শরীরে জীবানু প্রবেশ করতে পারে। সুতরাং পুরুষাঙ্গের বাহিরের অংশ ধুয়ে ফেলে সংক্রমণ প্রতিরোধ করা যায় না।

১৯. *যদি রুক্ষ যৌন সঙ্গমের ফলে যৌনাঙ্গ ছিঁড়ে যাওয়া বা ক্ষত সৃষ্টি হওয়ার কারণে HIV আক্রান্ত হবার ঝুঁকি বেড়ে যায়, সেক্ষেত্রে এর বিপরীত অবস্থায় কি হতে পারে? অন্যভাবে বললে, সঙ্গম-পূর্ব পর্যাপ্ত প্রস্তুতি নিলে এবং এর ফলে যদি যথেষ্ট পরিমান যোনি-রস বর্তমান থাকে, তাহলে তা কি এইডস্ আক্রান্ত হবার ঝুঁকি কমিয়ে দেয়?*

HIV সংক্রমণের শিকার যে কোন লোকের সাথে যৌন সঙ্গম করলে সব সময়ই আক্রান্ত হবার ঝুঁকি থেকেই যায়। সঙ্গম-পূর্ব যৌনক্রীড়া নারীর যৌনাঙ্গের কাটা-ছেঁড়া বা ক্ষত সৃষ্টির সম্ভাবনা কমায় মাত্র।

২০. *চুমুর মাধ্যমে কি HIV ছড়াতে পারে?*

Dry Kissing বা শুষ্ক চুমু (কারও ঠোটে চুমু খাওয়া) সম্পূর্ণ নিরাপদ। Wet Kissing বা গভীর চুমু (চুমু খাওয়ার সময় একজনের জিহ্বা যখন অন্যের মুখের ভেতরে ঢুকিয়ে দেয়া হয়) খাওয়ার ক্ষেত্রে সঙ্গী দুজনের যে কারও বা উভয়ের মুখে বা এর আশেপাশের অংশে যদি কোন ধরণের কাটা, ক্ষত বা ঘা থাকে তবে এগুলোর মাধ্যমে একজনের শরীর থেকে অন্যজনের শরীরে রক্তের বিনিময় হতে পারে। ফলে অল্প বিস্তর ঝুঁকি থেকে যায়। মুখের লালার সঙ্গে সংক্রমণ ঘটানোর মতো যথেষ্ট পরিমান HIV ভাইরাস থাকে না।

২১. *HIV সংক্রমণ কি?*

HIV সংক্রমণ হলো ভাইরাসের অবস্থানের এমন একটা স্তর, যার ফলে আপনার শরীরে এইডস্ সৃষ্টি করতে পারে। এই জীবানু ধীরে ধীরে আপনার শরীরের সমস্ত প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা ধ্বংস করে দেয়, যার ফলে সব ধরণের জীবানু আপনার শরীরকে সহজেই আক্রমণ করতে পারে।

HIV আক্রান্ত অনেক লোকের শরীরে অনেক দীর্ঘ সময় ধরে কোন লক্ষণ দেখা যায় না। ফলে তারা যে এই জীবানুর আক্রমনের শিকার হয়েছে এটাও জানতে পারে না।

২২. *এইডস্-এ আক্রান্ত হবার পর কত তাড়াতাড়ি মানুষের মৃত্যু হয়?*

এই সময়কালটা হলো, এইডস্-এর প্রথম লক্ষণটি দেখা দেবার পর ২ থেকে ৫ বৎসর। তবে এটা যাই হোক না কেন, HIV ভাইরাসে আক্রান্ত কোন ব্যক্তির শরীরে এই ভাইরাস এইডস্ হিসেবে দেখা দিতে বেশ কয়েক বছরও লেগে যেতে পারে। এভাবে একজন লোকের শরীরে যদি HIV ভাইরাস থেকে থাকে তবে তার শরীরে এইডস্-রোগের লক্ষণ প্রকাশ পেতে ৮ থেকে ১০ বছরের মতো লম্বা সময়ও লেগে যেতে পারে।

২৩. *আমাকে বলা হয়েছিল যে, দীর্ঘ সময় ধরে খোলা বাতাসে রেখে দিলে HIV-এর জীবানু মরে যায়। সেক্ষেত্রে সংক্রমিত সুঁচ এবং সিরিঞ্জ যদি ব্যবহারের পরে স্টেরিলাইজ না করে দীর্ঘ সময় ধরে খোলা বাতাসে রাখা হয়, তারপরও কি তা থেকে এইডস্ ছড়াতে পারে?*

মানুষের শরীরের জলজ উপাদান বা রক্ত ছাড়া HIV জীবানু মানুষের শরীরের বাইরে বেশীক্ষণ বাঁচতে পারে না। সুতরাং, একটি জীবানুযুক্ত সুঁচ যদি লম্বা সময় ধরে বাইরের খোলা বাতাসে রাখা হয়, তবে তা থেকে HIV ছড়ানোর সম্ভাবনা থাকে না -- যদিও এর ফলে অন্যান্য জীবানু (যেমন, টিটেনাস, হেপাটাইটিস, ইত্যাদি)-র সংক্রমণ ঘটতে পারে। যে কোন ধরণের ছিদ্র করার বা কাটাকুটি করার যন্ত্রপাতি সম্পূর্ণ জীবানুমুক্ত করতে হলে পানি ফুটতে শুরু করার পর থেকে পুরো ২০ মিনিট সিদ্ধ করা উচিৎ। এগুলো জীবনুমুক্তভাবে পরিস্কার করার আরেকটি উপায় হলো, যন্ত্রপাতিগুলো ৯ ভাগ পরিমাণ পানিতে ১ ভাগ পরিমাণ ব্লিচিং পাউডার মেশানো দ্রবণে (১ ঃ ৯) পুরো ২০ মিনিট ডুবিয়ে রাখতে হয়।

২৪. *এইডস্ নিরাময় করা যাবে - এমন কোন আশা কি আছে?*

কোন ভাইরাসকে মেরে ফেলতে পারে - এমন কোন ঔষধ নেই। সাধারণতঃ আপনার শরীর ভাইরাসের কারণে সৃষ্ট রোগের বিরুদ্ধে যুদ্ধ

করে টিকে থাকে। কিছু কিছু রোগ, যেমন পোলিও এবং হাম-এর জন্য বিজ্ঞানীরা ভ্যাকসিন আবিষ্কার করেছেন, যা ঐসব রোগের আক্রমণ থেকে মানুষকে রক্ষা করে।

কিন্তু এইডস-এর জন্য প্রতিরোধমূলক বা নিরাময়মূলক -- কোন রকমেরই ভ্যাকসিন এখন পর্যন্ত নেই। বিজ্ঞানীরা এজন্য কঠোর পরিশ্রম করে যাচ্ছে। বেশ কয়েক ধরনের ভ্যাকসিন এবং ঔষধ নিয়ে পরীক্ষা চালানো হচ্ছে এবং পরবর্তীতে এধরণের আরও পরীক্ষা চালানো হবে। কখন সফলতা অর্জিত হবে, সে ব্যপারে আমরা নিশ্চিত নই, কিন্তু খুব তাড়াতাড়ি তার কোন সম্ভাবনা নেই। ইতিমধ্যে এইডস্-এ আক্রান্ত রোগীদের ভেতর দেখা দেয় এমন কিছু কিছু লক্ষণ (যেমন, জ্বর, ডাইরিয়া, ইত্যাদি)-এর চিকিৎসা করা সম্ভব হয়েছে।

২৫. *এইডস্-এর রোগ-লক্ষণ প্রকাশ পাবার ন্যুনতম সময়কাল কত?*

যেহেতু একজন আক্রান্ত পুরুষ বা মহিলা একেবারে ঠিক ঠিক কোন দিন সংক্রমণের শিকার হয়েছেন তা জানতে পারেন না, কাজেই সংক্রমণ ঘটার মুহূর্ত থেকে **চোখে দেখা যায়** এমন প্রথম লক্ষণটি প্রকাশ পাবার মধ্যেকার সঠিক সময়কালটা অনুমান করাটা রীতিমতো অসম্ভব ব্যাপার। অন্যদিকে দশ বছর ধরে সংক্রমণের শিকার হওয়ার পরও এখন পর্যন্ত এইডস্-এর কোন চিহ্ন দেখা দেয়নি -- এমন অনেক লোকের কথাও আমরা জানি। যদিও তাদের শরীরে রোগের কোন চিহ্ন তো নেইই, আর তাদেরকে দেখতে শুনতেও যথেষ্ট স্বাস্থ্যবান বলেই মনে হয়, তবুও **তারা অন্য লোকদের শরীরে সংক্রমণ ঘটাতে পারে**।

অন্যান্য লোকজন, যাদের অন্য কোন অসুখ বিসুখ (যেমন ঃ যক্ষা, অপুষ্টি, ডায়াবেটিস, ইত্যাদি)-এর কারণে শরীরের রোগ প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা দুর্বল হয়ে গেছে, তাদের ক্ষেত্রে আক্রান্ত হবার এক বৎসরের মধ্যেই এইডস্ রোগের চিহ্ন দেখা দিতে পারে।

২৬. *অনেক সময় কোন লোককে পরীক্ষা করলে তার শরীরে এইডস্-এর জীবানু পাওয়া যায়, কিন্তু সেই লোকের শরীরে এইডস্-এর কোন লক্ষণ দেখা যায় না। এর কারণ কি?*

যখন কোন লোকের শরীরে HIV ভাইরাস প্রবেশ করে তখন এই ভাইরাস ধীরে ধীরে মানুষের শরীরের সমস্ত প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা ধ্বংস করে দিতে থাকে। এইভাবে প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা যখন খুবই দূর্বল হয়ে যায় এইডস্-এর লক্ষণ হিসেবে পরিচিত অসুস্থতাগুলো একে একে প্রকাশ পেতে থাকে এবং ক্ষতি করতে শুরু করে। যে সময় পর্যন্ত HIV ভাইরাস নীরবে প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা ধ্বংসের কাজটি করে যায়, সেই সময় পর্যন্ত সম্ভবতঃ আক্রান্ত লোকটিকে দেখতে শুনতে স্বাস্থ্যবান বলেই মনে হবে।

২৭. *পুরোপুরি গিলে খেয়ে ফেলার পরও কি পরিপাকতন্ত্রের মধ্যে HIV-এর জীবানু টিকে থাকতে পারে?*

না। পরিপাকতন্ত্রের ভেতরের এসিড এবং জারক রসগুলো ভাইরাসগুলোকে মেরে ফেলে।

মা'র কাছ থেকে শিশুর শরীরে এইডস্ সংক্রমিত হওয়া সংক্রান্ত প্রশ্নসমূহ

২৮. *অনেক সময় দেখা যায় যে HIV আক্রান্ত বাবা-মা'র নবজাত শিশুর শরীরে সংক্রমণ হয়নি - এর কারণ কি?*

আপনি ঠিকই বলেছেন। HIV পজিটিভ ভাইরাসে আক্রান্ত মোট মায়েদের ভেতর মাত্র শতকরা ৩৩ থেকে ৫০ ভাগ মা HIV পজিটিভ সন্তানের জন্ম দিয়ে থাকেন। এমনকি এধরণের বেশ কয়েকটি ঘটনা আছে যে সদ্যপ্রসূত দুজন জমজ শিশুর মধ্যে একটি শিশু HIV আক্রান্ত, কিন্তু অন্য শিশুটি আক্রান্ত হয়নি।

এর কারণ কি, তা নির্ণয়ের জন্য বিজ্ঞনীরা এখনও চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছেন, কিন্তু এর উত্তর সম্পর্কে তারা এখন পুরোপুরি নিশ্চিত নন। তবে এই ধারণাটা বিশ্বাস করা হচ্ছে যে, সম্ভাব্য আক্রান্ত সদ্যজাত শিশুর মা হয় অতি সম্প্রতি এইডস্-এ আক্রান্ত হয়েছেন, অথবা এইডস্ আক্রমনের শেষ পর্যায়ের দিকে রয়েছেন। এই দুটো পর্যায়ের যে কোনটার ক্ষেত্রেই মা'রা বেশী মাত্রায় সংক্রমণশীল থাকে। এটাও মনে করা হয়ে থাকে যে মূলতঃ সংক্রমণের ব্যাপারটি ঘটে জন্মের সময়, কেননা এসময়ই শিশু মায়ের রক্তের সংস্পর্শে আসে।

২৯. *HIV আক্রান্ত মায়ের পেট থেকে জন্ম নেয়া শিশু জন্মের পরে সবচেয়ে বেশী কত সময় পর্যন্ত বেঁচে থাকে?*

যদি শিশুটি সংক্রমণের শিকার না হয়ে থাকে, তবে সেক্ষেত্রে এটাই সত্যি যে মায়ের HIV পজিটিভ হলেও তা শিশুর জীবনকাল বা আয়ুর ওপর কোন প্রভাব ফেলে না। অন্যদিকে, যদি শিশুটি সংক্রমণের শিকার হয়ে পরে, সেক্ষেত্রে কত তাড়াতাড়ি এই ভাইরাস শিশুর শরীরের রোগ প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা ধ্বংস করে দিতে সক্ষম হবে তার ওপর নির্ভর করে শিশুর জীবনকাল। শিশুর শরীরের পর্যাপ্ত পুষ্টি তার আয়ুকে দীর্ঘায়িত করে। বেশীরভাগ HIV আক্রান্ত শিশু সাধারণতঃ দুই বছর বয়সকালের মধ্যে মারা যায়, কিন্তু কিছু কিছু ক্ষেত্রে পাঁচ বছর বা তার পরেও মারা যেতে পারে।

৩০. *এটা কি সত্যি নাকি যে, মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমেও শিশুর শরীরে এইডস্ সংক্রমিত হতে পারে?*

মায়ের বুকের দুধের মাধ্যমে সংক্রমণ ঘটার কিছু রেকর্ড আছে। কিন্তু এভাবে সংক্রমণ ঘটার ব্যাপারটি খুবই দূর্লভ ঘটনা। চিকিৎসকরা পরামর্শ দিয়ে থাকেন যে সব মায়েদেরই -- এমনকি HIV পজিটিভ মায়েদেরও উচিৎ বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়া। বুকের দুধ খাওয়ানোর

মাধ্যমে HIV সংক্রমণের সামান্য ঝুঁকির তুলনায় বোতলে দুধ খাওয়ানোর ফলে ডাইরিয়া বা অপুষ্টির শিকার হয়ে শিশুর জীবন আরো বেশী ঝুঁকিপূর্ণ হয়ে পড়তে পারে।

৩১. *এইডস্-এর কারণে গর্ভবতী মায়েদের কি গর্ভপাত ঘটতে পারে?*

গর্ভপাত ঘটার অনেকগুলো কারণ আছে। শুধুমাত্র HIV সংক্রমণের কারণেই গর্ভপাত ঘটে না। আর যদি তাই হতো, তাহলে জন্মকালীন সময়ে অসংখ্য শিশু সংক্রমণের শিকার হতো না। যাইহোক, দূর্বল স্বাস্থ্যের অন্যান্য ব্যক্তিদের মতো এইডস্ আক্রান্ত মহিলাদের গর্ভপাতের ঝুঁকি একটু বেশীই হয়ে থাকে।

৩২. *যদি এই কথাটা সত্যি হয় যে, শরীরে HIV ভাইরাস থাকা সত্ত্বেও অনেক দিন পর্যন্ত কোন মানুষের শরীরে এইডস্-এর লক্ষণ দেখা যেতে নাও পারে। সেক্ষেত্রে যখন লক্ষণ দেখা দেয় নি, সেই সময়কালের মধ্যে কোন মহিলার পক্ষে কি সংক্রমণমুক্ত শিশুর জন্ম দেয়া সম্ভব?*

যে কোন পুরুষ বা মহিলা নিজে সংক্রমণের শিকার হবার প্রথম দিন থেকেই অন্য মানুষদের ভেতরে ভাইরাস সংক্রমিত করতে পারে। এক্ষেত্রে এইডস্-এর চিহ্ন থাকা বা না থাকাটা কোন গুরুত্বপূর্ণ বিষয় নয়। এইডস্-এর লক্ষণ থাকুক বা না থাকুক, আক্রান্ত ব্যক্তির কাছ থেকে অন্যদের শরীরে ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ে। কাজেই, এইডস্-এর লক্ষণ দেখা দিক বা না দিক, একজন HIV পজিটিভ মহিলার কাছ থেকে তার শিশুটিও সংক্রমিত হতে পারে।

৩৩. *পৃথিবীতে HIV/AIDS-এ আক্রান্ত শিশুর সংখ্যা কত?*

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) অনুমান করে যে ১৯৯০ সালের শেষ নাগাদ সারা পৃথিবী জুড়ে ১০ মিলিয়ন (১ কোটি) বা তার চেয়েও বেশী সংখ্যক শিশু HIV ভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছে। আর এর ফলে পাঁচ বছরের কম বয়েসী শিশু-মৃত্যুর হার উল্লেখযোগ্যভাবে বেড়ে যাবে।

৩৪. *শিশুদের শরীরে HIV সংক্রমণের চিহ্ন এবং লক্ষণগুলো কি কি?*

শিশুদের শরীরে HIV সংক্রমণের সবচেয়ে সাধারণ চিহ্নগুলো হচ্ছে শিশুর ওজন বৃদ্ধি না পাওয়া, জ্বর আর ক্রনিক ডাইরিয়া। মা'র কাছ থেকে সংক্রমিত হওয়া শিশুদের শতকরা প্রায় ২০ ভাগ শিশু তাদের জন্মের প্রথম বছরের মধ্যেই মৃত্যু বরণ করে।

৩৫. ঠিক কিভাবে ভ্রুণ অথবা নবজাত শিশু সংক্রমণের শিকার হয়?

সাধারণতঃ তিন ভাবে শিশুরা HIV সংক্রমণের শিকার হয়ে থাকে ঃ

ক) **জন্মের আগেই সংক্রমণ** ঃ গর্ভের ফুলের মাধ্যমে সংক্রমণ ঘটা। এটি এমনকি গর্ভধারণের প্রথম তিন মাসের মধ্যেও ঘটতে পারে।

খ) **জন্মকালীন সংক্রমণ** ঃ ঠিক জন্মের সময়টিতেই HIV আক্রান্ত কোন মায়ের কাছ থেকে তার সন্তান সংক্রমণের শিকার হতে পারে। এর সম্ভাব্য কারণ হলো প্রসবের সময় সন্তানটি তার মায়ের প্রচুর পরিমান HIV আক্রান্ত রক্তে মাখানো থাকে।

গ) **জন্মের পরে সংক্রমণ** ঃ মায়ের বুকের দুধ্যে খাবার মাধ্যমে শিশুটির সংক্রমিত হবার ঝুঁকি একেবারেই কম। দেখাশোনা বা আদর যত্ন করার কারণে HIV আক্রান্ত একজন মা'র কাছ থেকে ভাইরাস তার সন্তানের শরীরে সংক্রমিত হয় না।

৩৬. নিজে এইডস্-এ আক্রান্ত নয় এমন কোন সন্তান-আকাঙ্খী পুরুষ অথবা মহিলার কি করা উচিত - যদি সেই মহিলা বা পুরুষের সঙ্গী/সঙ্গীনি এইডস্ আক্রান্ত হয়।

সন্তান নেবার আগেই এমন দম্পতিদের এ ব্যাপারটা খুব ভালভাবে ভেবে দেখা উচিৎ। এক্ষেত্রে গর্ভধারণ করতে চাওয়ার অর্থই হচ্ছে যে দম্পতিটির যে সঙ্গী HIV ভাইরাসে আক্রান্ত হয়নি, তাকে HIV সংক্রমণের ঝুঁকির মুখে ঠেলে দেয়া। যদি HIV আক্রান্ত কোন মহিলা গর্ভধারণ করে, সেক্ষেত্রে তার সন্তানেরও HIV আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা শতকরা ৩০ থেকে ৫০ ভাগ। এরপরও দম্পতিটি সন্তান নেবার ব্যাপারে আগ্রহী হলে তাদের স্পষ্টভাবে বুঝা উচিৎ যে তাদের জন্ম দেয়া সন্তানটিও HIV আক্রান্ত হতে পারে, আর জন্মের মাত্র অল্প কয়েক বছরের মধ্যেই শিশুটি মারা যেতে পারে।

দম্পতিটির আরও একটি বিষয় ভালভাবে ভেবে দেখা উচিৎ যে, ভাগ্যক্রমে যদি শিশুটি HIV আক্রান্ত নাও হয়, সেক্ষেত্রে সন্তান জন্ম দিতে গিয়ে দম্পতিটির অনাক্রান্ত সঙ্গীটিও HIV আক্রান্ত হতে পারে এবং তাদের যে কোন একজন অথবা উভয়েরই মৃত্যু হতে পারে। সেক্ষেত্রে তারা শিশুটির লালন পালন কিংবা পর্যাপ্ত আদর যত্ন পাবার ব্যাপারটি কিভাবে নিশ্চিত করবেন?

৩৭. *কনডম কতখানি নিরাপদ? যদি কনডম সম্পূর্ণ নিরাপদ না হয়, তবে কেন কনডম ব্যবহারের সুপারিশ করা হচ্ছে?*

এখনকার আধুনিক কনডমগুলো যখন ফ্যাক্টরী থেকে বের হয়ে আসে তখন সেগুলো মানুষের তৈরী অন্যান্য সামগ্রী যেমন মোটরগাড়ি বা এন্টিবায়োটিকস্-এর মতোই নির্ভরযোগ্য। যদি এটা সঠিকভাবে ব্যবহার করা না হয় তবে তা এইডস্ সহ অন্যান্য সংক্রামক যৌন রোগ (STDs)-এর ঝুঁকি বা অনাকাঙ্খিত গর্ভধারণ থেকে মানুষকে রক্ষা করতে পারে না। যে সমস্ত লোক কনডম ব্যবহার করে, তারা মনে করে যে কনডম ব্যবহার না করে একেবারেই নিরাপত্তাহীনতার ঝুঁকি নেয়ার চেয়ে কনডম ব্যবহার করে যতটা নিরাপত্তা পাওয়া সম্ভব, ততটাই ভাল।

HIV সহ অন্যান্য ভাইরাসের বিরুদ্ধে কনডম যথেষ্ট কার্যকরী প্রতিরোধ ব্যবস্থা। তবে যাইহোক, কনডম কিন্তু শতকরা ১০০ ভাগ কার্যকরী নয়। কনডম ব্যবহারের সর্ব্বোচ্চ কার্যকারিতা পেতে হলে এটি সঠিক নিয়মে এবং প্রতিবার যৌন সঙ্গীর সাথে যৌনমিলনের সময় অব্যহতভাবে ব্যবহার করে যেতে হবে।

৩৮. *কনডমের বাহিরের দিক থেকে ভেতরের দিকে (অথবা এর উল্টোটা) আগাগোড়া কোন সিঞ্চক (Diffusion) থাকতে পারে কি?*

ল্যাটেক্স বা রবারের কনডম ভেদ করে HIV ভাইরাস বা শুক্রকীট বেরিয়ে যেতে পারে না। এখন বাজারে যত কনডম পাওয়া যায়, তার সবগুলোই ল্যাটেক্স দ্বারা তৈরী।

৩৯. *ভাল কনডম বলতে কি বোঝায়? এটা কিভাবে বুঝা যায়?*

ভাল কনডম হচ্ছে ল্যাটেক্স দ্বারা তৈরী কনডম, যা মোড়ক থেকে খুলে বের করে রাখা হয়নি এবং সরাসরি সূর্যের আলো থেকে দূরে মজুদ করে রাখা হয়েছে। যখন কনডমটি ছুঁয়ে দেখা হবে তখন তা হালকা বা নমনীয় মনে হবে -- ভঙ্গুর বা আঠালো মনে হবে না। কনডম সাধারণতঃ তার মোড়কের ওপরে লেখা উৎপাদনের তারিখ থেকে কমপক্ষে তিন বছর পর্যন্ত ব্যবহার উপযোগী ভাল অবস্থায় থাকে। অনেক কনডমে এক ধরণের তৈলাক্ত পদার্থ লাগিয়ে দেয়া হয়। কনডমের সাথে ব্যবহারের জন্য অন্য কোন ধরণের তৈলাক্ত পদার্থ ব্যবহার করা উচিৎ নয়। কারণ সেক্ষেত্রে সেটি কনডমের ল্যাটেক্সের সাথে প্রতিক্রিয়া করে কনডমের মান কমিয়ে দিতে পারে। কনডম কখনই পুনর্ব্যবহার করবেন না। প্রতিবার যৌন সঙ্গমের সময় এক একটি নতুন কনডম ব্যবহার করুন। যে

কোন ক্লিনিক অথবা পরিবার পরিকল্পনা কর্মীর কাছ থেকে কনডম সরবরাহ পাওয়া যায়।

৪০. *কনডম ব্যবহারের অসুবিধাগুলো কি কি?*

জন্ম নিয়ন্ত্রণের অন্যান্য পদ্ধতিগুলোর যেমন কোন না কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া রয়েছে, কনডম ব্যবহারের ক্ষেত্রে সেরকম কোন বাহ্যিক প্রতিক্রিয়া নেই। এটি আপনার কোন ক্ষতি করেনা। অবশ্য কিছু কিছু লোক বলে থাকে যে কনডম ব্যবহার করলে শারীরিক সংবেদনশীলতা কিছুটা কম অনুভুত হয়। অন্যরা বলে থাকেন যে, নিরুদ্বিগ্ন যৌনানন্দের তুলনায় এই অসুবিধাটুকু ছোটখাট, কেননা কোন ধরণের রোগ সংক্রমণের ঝুঁকির ব্যাপারে উদ্বিগ্ন থাকতে হয় না।

৪১. *কোন মহিলার জড়ায়ুর ভেতরে যদি কনডম থেকেই যায়, তবে তার সম্ভাব্য প্রতিক্রিয়া কি কি হতে পারে?*

কোন মহিলার জরায়ুর ভেতরে কনডম কখনই থেকে যেতে পারে না। যদি কোন পুরুষ তার পুরুষাঙ্গে কনডম আটকে রাখতে না পারে আর মহিলার যৌনাঙ্গের ভেতরে বীর্যপাতের পর তার পুরুষাঙ্গ শক্ত হয়ে না থাকার ফলে তা বের করে নেয়, সেক্ষেত্রে কনডমটি পিছলে গিয়ে মহিলার যোনিতে থেকে যেতে পারে। এক্ষেত্রে কনডমটি আঙ্গুল দিয়ে ধরে খুব সহজেই বের করে আনা যায়। এধরণের গুজবের বিপক্ষে বলতেই হয় যে, কনডম কখনই কোন অবস্থাতেই জরায়ু বা শরীরের অন্য কোন স্থানে ঘুরে বেড়াতে পারে না।

৪২. *জনসাধারণকে অবশ্যই যৌনতা নিয়ন্ত্রণের প্রশিক্ষণ দেয়া উচিৎ। কনডম ব্যবহারের সুপারিশ পরোক্ষভাবে অনৈতিকতাকে সমর্থন করা নয় কি?*

সারা পৃথিবী জুড়ে এইডস সহ অন্যান্য সবগুলো সংক্রামক যৌন রোগগুলো যেভাবে বিস্তার লাভ করছে তা দেখে এটাই নিশ্চিতভাবে বলতে হয় যে মানুষ জাতি যৌনতার দিক থেকে প্রচন্ডভাবে সক্রিয়। যদিও সব স্বাস্থ্যমন্ত্রকই যৌনতার নিয়ন্ত্রণের পক্ষে ওকালতি করে চলেছে (যৌনতায় অংশগ্রহণ না করা বা যৌন বিশ্বস্ততার মাধ্যমে), তবুও এটা স্বীকৃত যে, এই সংস্থাটির কাজ হচ্ছে তার জনগণের যাতে যৌন রোগ না হয়, তার জন্য প্রতিরক্ষার ব্যবস্থা করা। যতক্ষণ পর্যন্ত মশার সবগুলো উৎপাদনস্থল ধ্বংস করা না যাবে ততক্ষণ যেমন ক্লোরোকুইনিন-এর ব্যবস্থাপত্র দেয়া চলতেই থাকবে, ঠিক তেমনি যতক্ষণ পর্যন্ত সব ধরণের ঝুঁকিপূর্ণ যৌন সম্পর্কগুলো নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব না হবে ততক্ষণ পর্যন্ত কনডমই ব্যবহার করে সংক্রামক যৌন রোগ প্রতিরোধ করতে হবে।

৪৩. ইলেকট্রৌনিক উপায়ে কিভাবে কনডম পরীক্ষা করা হয়?

পুরুষাঙ্গের আকৃতির মতো এক ধরণের ছাঁচে এক একটি কনডম তৈরী করা হয়। প্রতিটি ছাঁচের ওপরে থাকা প্রতিটি কনডম এক ধরণের ইলেকট্রনিক বীম দিয়ে পরীক্ষা করে দেখা হয় যে ঐ কনডমটির গায়ে কোন অতি সুক্ষ্মতম ছিদ্র আছে কিনা, অথবা অন্য কোন ত্রুটি যেমন কনডমের পুরুত্ব অতি বেশী বা অতি পাতলা হয়ে গেল কিনা ইত্যাদি। যখনই এধরণের কোন ত্রুটি ইলেকট্রনিক বীমের মাধ্যমে নির্ণিত হয়, সাথে সাথে উৎপাদনকারী মেশিনে এক ধরণের সংকেত বেজে ওঠে, আর ত্রুটিযুক্ত কনডমটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে এ্যাসেমব্লী লাইন থেকে খসে পড়ে। কনডমের ভেতরে বাতাস ঢুকিয়ে এটিকে ফুলিয়ে এর দৃঢ়তা পরীক্ষা করা হয়। আবার পানি দিয়ে এটিকে পূর্ণ করে ছিদ্র আছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখা হয়। গবেষণাগারে পরীক্ষা করে এটা প্রমাণিত হয়েছে যে কোন ভাইরাস কনডমের ভেতর দিয়ে পার হয়ে যেতে পারে না।

৪৪. এটা কি সত্যি যে পাশ্চাত্যের দেশগুলো এদেশের কনডমগুলোকে ব্যবহারের অনুপযোগী ভাবে?

না। যে সমস্ত কনডম এদেশে আমদানী করা হয়, সেগুলো সবই উঁচু মানের। যদি আপনি নিশ্চিত হতে না পারেন, তবে প্যাকেটের গায়ে লেখা উৎপাদনের তারিখটি দেখে নিন যে সেটির ব্যবহারের মেয়াদ উত্তীর্ণ হয়ে গেছে কিনা। (সাধারণতঃ উৎপাদনের তারিখ থেকে কনডম তিন বৎসর পর্যন্ত ব্যবহার উপযোগী থাকে)।

৪৫. একসাথে দুটো বা তিনটে কনডম ব্যবহারের ধারণাটা কেমন? এর ফলে কি কনডম ব্যবহারের কার্যকারিতা বেড়ে যায়?

একটি নতুন কনডম যদি সঠিক নিয়মে ব্যবহার করা হয় তবে সেই একটিই আপনার যৌনসঙ্গীকে এইডস্ সহ অন্যান্য যৌন রোগ সংক্রমণ এবং অনাকাঙ্খিত গর্ভধারণ থেকে রক্ষা করতে পারে। কিন্তু যদি আপনি একসাথে দুটো কনডম ব্যবহার করার ফলে বেশী নিরাপদ এবং সাচ্ছন্দ বোধ করেন, তবে কোন ক্ষতি নেই। শুধু নিশ্চিত হবেন যে কনডমগুলো যেন আপনার পুরুষাঙ্গের গোড়া পর্যন্ত টানা থাকে যাতে যৌনসঙ্গমের সময় ওগুলো পিছলে খুলে না পড়ে।

৪৬. যৌনসঙ্গীর কনডম ব্যবহারের বিরোধিতাকে আপনি কিভাবে সামাল দিবেন?

যৌনসঙ্গম, বিশ্বাস, জীবন এবং মৃত্যুর সম্বন্ধে কথা বলতে যাওয়াটা একটু কঠিন। কিন্তু আপনার নিজের জীবন বাঁচানোটা খুবই দরকার। আর তাই দীর্ঘ, স্বাস্থ্যবান জীবন যাপন নিশ্চিত করার জন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা

নেয়ার ব্যপারে আপনার যৌন সঙ্গীর সাথে কথা বলা দরকার। এইডস্ সম্পর্কে আলোচনা করার এক পর্যায়ে কনডম ব্যবহারের কথাটা তোলা উচিত। আপনি বা আপনার যৌন সঙ্গীর যে কোন একজন বহুদিন আগে (ধরুন দশ বছর বা তার চেয়ে বেশী সময় আগে) অন্য কারো সঙ্গে যৌন সম্পর্কের কারণে সংক্রমণের শিকার হয়ে পড়তে পারেন। কিন্তু এখন সেই ব্যাপারটি নিয়ে বর্তমান সঙ্গীদের কারও প্রতি অবিশ্বস্থতা বা বিশ্বাসযোগ্যতা নিয়ে প্রশ্ন তোলার প্রয়োজন নেই।

৪৭. *সঠিকভাবে কনডম ব্যবহার করার নিয়মগুলো কি?*

- ❑ সবচেয়ে ভাল ধরণের কনডম তৈরী হয় ল্যাটেক্স দিয়ে এবং এতে তৈলাক্ত পদার্থ লাগানো থাকে।
- ❑ যতবারই আপনি যৌন সঙ্গমে লিপ্ত হবেন, সবসময় একটি পরিস্কার, নতুন ল্যাটেক্স কনড়ম ব্যবহার করুন।
- ❑ মেয়াদ উত্তীর্ণ অথবা আঠালো কনডম ব্যবহার করবেন না।
- ❑ যদি আরও বেশী তৈলাক্ততার প্রয়োজন বোধ করেন তবে শুধুমাত্র জল-ভিত্তিক (Water Based) তৈলাক্ত পদার্থ ব্যবহার করা উচিৎ। পেট্রোলিয়াম অথবা তেল-ভিত্তিক (Oil-based) তৈলাক্ত পদার্থ যেমন ভ্যাসেলিন পেট্রোলিয়াম জেলী, বিভিন্ন লোশন অথবা ভোজ্য তেল ব্যবহার করা উচিত নয়। কারণ এগুলো ল্যাটেক্সকে দুর্বল করে দেয়।
- ❑ সঙ্গমকালীন অবস্থা যদি খুবই শুষ্ক হয় তবে সেক্ষেত্রে কনডম ছিঁড়ে যাবার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।
- ❑ যৌন সঙ্গম চলাকালীন সময় যদি কনডম ছিঁড়ে যায়, তবে সাথে সাথে পুরুষটির পুরুষাঙ্গ বের করে নিয়ে একটি নতুন কনডম লাগিয়ে নেয়া উচিৎ। এক্ষেত্রে সবচেয়ে ভাল হয় যদি নতুন কনডম লাগিয়ে নেয়ার আগে পুরুষটি তার লিঙ্গটি ভালভাবে ধুয়ে নেয়।

কিভাবে কনডম পড়তে হবে ঃ

- ❑ লিঙ্গ শক্ত হয়ে উঠলে তার পর কনডম পরান।
- ❑ যে কোন প্রকারে যৌনাঙ্গের স্পর্শ ঘটার আগেই কনডম পড়ে নিন।
- ❑ কনডমের মাথাটি এক হাতের তর্জনী এবং বৃদ্ধাঙ্গুলী দিয়ে চেপে ধরে বীর্য জমা হবার জায়গাটি তৈরী করে নিন।
- ❑ অন্য হাত দিয়ে কনডমের খোলা মুখটি লিঙ্গের মাথায় স্থাপন করুন এবং কনডমের গোল আংটার মতো অংশটি ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ভাঁজ খুলে লিঙ্গের পূর্ণ দৈর্ঘ পর্যন্ত মুড়িয়ে একেবারে লিঙ্গের গোড়া পর্যন্ত ঢাকুন। যদি এটা করতে না পারেন, তবে বুঝবেন যে কনডমটি উল্টো হয়ে গেছে। সেক্ষেত্রে কনডমটি সোজা করে নিন এবং লিঙ্গের গোড়া পর্যন্ত মুড়ে নিন।
- ❑ যখন কনডমের রিমটি লিঙ্গের গোড়া পর্যন্ত পৌঁছাবে (যৌন কেশ পর্যন্ত) তখন আপনি স্ত্রী-অঙ্গে লিঙ্গ প্রবেশ করিয়ে দিতে পারেন।

কিভাবে কনডম খুলে নিতে হবে ঃ

- লিঙ্গ থেকে যাতে কনডম পিছলে খুলে পড়ে যেতে না পারে সেজন্য বীর্যপাতের পর লিঙ্গ শক্ত থাকতে থাকতেই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব কনডমের গোড়া (রিম) টি চেপে ধরে স্ত্রী-অঙ্গ থেকে লিঙ্গ বের করে নিন।
- স্ত্রী-অঙ্গের ভেতরে থাকাকালীন অবস্থায় লিঙ্গকে নরম হয়ে যেতে দেবেন না। কারণ এর ফলে কনডমটি লিঙ্গ থেকে পিছলে খুলে পড়ে যেতে পারে। এতে বীর্য যোনি অথবা এর আশে পাশে লেগে যেতে পারে।
- হাতে অথবা শরীরের অন্য কোন অঙ্গে বীর্য লাগতে দেবেন না। যদি লেগেই যায়, তবে সাথে সাথে তা ধুয়ে ফেলুন।
- টয়লেটে ফ্ল্যাশ করার আগে, গর্ত-যুক্ত পায়খানায় ফেলে দেবার আগে অথবা মাটিচাপা দেবার আগে ব্যবহৃত কনডমটি মুড়িয়ে ওয়েষ্ট পেপার বাস্কেট বা এধরনের কোন কিছুতে রাখা যেতে পারে।
- যৌনরস বা বীর্য পরিস্কার করার জন্য ভালভাবে হাত ধুয়ে ফেলুন। কেননা এগুলোও সংক্রামক হতে পারে।

৪৮. অন্য আর কি ধরণের জন্ম-নিরোধক সামগ্রী HIV সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য উপকারী?

যৌন সঙ্গমের মাধ্যমে HIV ভাইরাস ছড়ানোর ব্যাপারটি প্রতিরোধ করার সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য পদ্ধতিটি হলো সঠিক নিয়ম মেনে প্রতিবার যৌন সঙ্গমের সময় কনডম ব্যবহার করা। যে সমস্ত জীবানু-নাশকের ভেতর 'ননক্সিনল-৯' (Nonoxynol - 9) রয়েছে সেগুলোও সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে পারে। কিন্তু জ্বালাপোড়া বা এলার্জী ধরণের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করলে অবশ্য এগুলো ব্যবহার করা উচিৎ নয়।

৪৯. কনডম কি ভিন্ন ভিন্ন আকার বা আকৃতির হয়? যে কোন কনডম কি যেকোন পুরুষের পুরুষাঙ্গে ঠিক ঠিক মতো লেগে যায়?

কয়েকটি আকৃতিতে কনডম তৈরী করা হয়ে থাকে। কিন্তু উৎপাদনকারীরা নির্দিষ্ট আকৃতির কনডম পৃথিবীর শুধুমাত্র নির্দিষ্ট অঞ্চলগুলোতেই সরবরাহ করে থাকে। কনডমের দৈর্ঘ্য ১৫০ মিলিমিটার থেকে ১৮০ মিলিমিটার পর্যন্ত এবং এগুলো ব্যাস ৪৪ মিলিমিটার থেকে ৫৬ মিলিমিটার পর্যন্ত হয়ে থাকে। ছোট আকৃতির গুলো এশিয়া অঞ্চলে পাওয়া যায়। সবচেয়ে বড় আকৃতির কনডমগুলো পাওয়া যায় আফ্রিকা অঞ্চলে। কোন নির্দিষ্ট ব্র্যান্ডের কনডম ব্যবহার করে আপনি যদি দেখেন যে এগুলো খুব বেশী চাপা অথবা খুব বেশী ঢিলা বলে বোধ হচ্ছে, তাহলে আপনি অন্য কোন ব্র্যান্ড ব্যবহার করে দেখতে পারেন।

৫০. মেয়েদের জন্য কনডম আছে - এ কথাটা কি সত্যি? এটা কি STD প্রতিরোধে সাহায্য করে?

হ্যাঁ, মেয়েদের জন্যও কনডম উদ্ভাবন করা হয়েছে এবং এগুলোর ওপর ব্যাপক পরীক্ষা নিরীক্ষা চালানো হচ্ছে। গবেষণাগারে পরীক্ষা করে দেখা গেছে যে অ-ছেঁড়া (Unbroken) পলিইউরেথান (প্লাস্টিক) মহিলা কনডম সেটির ভেতর দিয়ে কোন শুক্রকীট বা তার চেয়েও ক্ষুদ্রাতিক্ষুদ্র জীবানু (যেমন HIV) কে পার হয়ে যেতে দেয় না। পুরুষদের কনডমের চাইতে মহিলাদের কনডম নারী এবং পুরুষদের যৌনাঙ্গের অনেক বেশী পরিমান এলাকাকে ঢেকে রাখতে পারে। তাই আশা করা যাচ্ছে যে এটা সংক্রামক যৌন রোগ প্রতিরোধে বেশী কার্যকর হবে।

এই মুহুর্তে অর্থাৎ এই লেখাটি চলাকালীন সময় পর্যন্ত মহিলা কনডম এখনও এদেশের বাজারে এসে পৌছায়নি।

৫১. *আমি বাড়িতে এমন একজন এইডস্ রোগীর সেবা করি যার মারাত্মক (Profuse) ডাইরিয়া আছে। সাধারণতঃ প্রতি ২-৩ ঘন্টা পর পর আমি তার সব কাপড় চোপড় বদলে দেই। কিন্তু বর্ষাকালে অনেক সময় বদলে দেয়ার মতো পর্যাপ্ত শুকনো কাপড় চোপড় থাকে না। এক্ষেত্রে আমার কি করা উচিৎ?*

আপনার যে কাজটি করা প্রয়োজন তা হলো রোগী বিছানার চাদরের উপর মাঝামাঝি জায়গায় একটা প্লাস্টিকের শীট বিছিয়ে দেয়া। এই শীটের উপরিভাগ ছোট কাপড়ের টুকরো দিয়ে মুড়িয়ে দেবেন। বর্জ্য পদার্থ লেগে গেলে শুধুমাত্র এই ছোট কাপড়ের টুকরোটি বদলে দিলেই চলবে। এই ধরণের ছোট কাপড়ের টুকরোগুলো বার বার বদলে দেয়া, ধোয়া এমনকি ঘরের ভেতরেই ঝুলিয়ে রেখে শুকানো সম্ভব।

৫২. *আমি আমার এলাকার একজন এইডস্ রোগীর সেবা করি। এক্ষেত্রে আমার ধারণা, আমি আমার সাধ্যমত সবচেয়ে ভালভাবেই তা করার চেষ্টা করি। দূর্ভাগ্যবশতঃ আমি যাই করি না কেন, রোগীটি তাতে মোটেও সন্তুষ্ট নয়। মাঝে মাঝেই সে খাবার খেতে চায় না। আর প্রায়ই আমার সাথে কথা বলা পর্যন্ত বন্ধ করে দেয়। যখন সে কথা বলে, তখন অনবরতঃ শুধু চিল্লাচিল্লি আর গালিগালাজ করে। এক্ষেত্রে আমি কি করতে পারি?*

আপনার রোগীটি শুধুমাত্র শারীরিকভাবেই নয়, মনস্তাত্বিকভাবেও, যেমন, মানসিক, সামাজিক এবং আধ্যাত্মিক ভাবেও অসুস্থ। এইডস্ রোগের সাথে যে কলঙ্কবোধ জড়িত থাকে তার কারণে অনেক এইডস্ রোগীর ক্ষেত্রেই এটা একটা খুব সাধারণ ঘটনা। অনেক এইডস্ রোগীর মধ্যে আরো কিছু মানসিক সমস্যা দেখা দেয়। এগুলোর মধ্যে রয়েছে আত্মবিস্মৃত হয়ে যাওয়া, আর কোন কোন মারাত্মক ক্ষেত্রে অস্বাভাবিক আক্রমণাত্মক ব্যবহারের সৃষ্টি হওয়া।

আপনি অত্যন্ত ভাল একটি কাজ করে যাচ্ছেন। এখন আপনার প্রয়োজন কোন পরামর্শদানকারীর সমর্থন ও সহযোগীতা। আপনি আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্যকেন্দ্রেরও সাহায্য চাইতে পারেন। কারণ এধরণের বেশীর ভাগ সমস্যাই চিকিৎসার মাধ্যমে সারানো যায়। আপনি যে কাজটি করে চলেছেন সেজন্য আপনি সত্যিই উচ্চ-প্রশংসা এবং অভিনন্দন পাবার যোগ্য।

৫৩. *কোন এইডস্ রোগীর সেবা করার সময় আমার কি গ্লভস্ পরে নেয়া উচিৎ? এক্ষেত্রে একসাথে দুটো বা তিনটে গ্লোভস্ পরলে কি বেশী ভাল ফল পাওয়া যাবে?*

যদি গ্লোভস থাকে, তবে রক্ত এবং ময়লাযুক্ত কাপড় চোপড় পরিস্কার করার সময় অবশ্যই সেটি ব্যবহার করুন। সেবা প্রদানকারী এবং রোগী উভয়ের নিরাপত্তার জন্য ছিদ্রবিহীন একজোড়া গ্লোভসই যথেষ্ট। গ্লোভস না থাকলে এর বদলে প্লাস্টিক ব্যাগ দিয়ে হাতগুলো ঢেকে নেয়া যেতে পারে।

৫৪. সিফিলিস এবং এইডস্-এর মধ্যেকার পার্থক্য কিভাবে বুঝা যায়?

এই দুটো রোগের ক্ষেত্রে শরীরের চামড়ায় উদগত ছোট ছোট ফুসকুড়ি, লসিকাগ্রন্থি ফুলে যাওয়া, চুল পড়া এবং যৌনাঙ্গের ক্ষত প্রায়শঃই বিভ্রান্তির সৃষ্টি করে। সিফিলিসের কারণে হওয়া চামড়ার ফুসকুড়িগুলো সাধারণতঃ চুলকায় না এবং সাধারণত পায়ের পাতায় এবং হাতের তালুতে দেখা দিয়ে থাকে। কিন্তু এইচ-সংক্রমণের কারণে সৃষ্ট ফুসকুড়িগুলো প্রচন্ড চুলকানির সৃষ্টি করে এবং পুরো শরীরেই তা দেখা দিতে পারে।

সিফিলিসের ফলে সৃষ্ট লসিকা গ্রন্থি ফুলে যাওয়ার ব্যাপারটা সাধারণত কানের পেছনে এবং কনুইয়ের উপরে দেখা দেয়। এইডস্-এর ফলে লসিকা গ্রন্থিগুলোর ফুলে যাওয়ার ব্যাপারটা শরীরের যে কোন জায়গায় দেখা দিতে পারে।

সিফিলিসের ফলে চুলপড়ার ব্যাপারটি সামঞ্জস্যহীনভাবে ঘটে থাকে। অন্যদিকে এইডস্-এর কারণে সমস্ত চুলই পাতলা হয়ে যেতে থাকে।

সিফিলিসের কারণে সৃষ্ট যৌনাঙ্গের ক্ষতগুলো বেদনাহীন এবং বার বার সৃষ্টি হতে থাকে না। চিকিৎসার ফলে অথবা কোন চিকিৎসা ছাড়াই এগুলো সেরেও যায়। এইডস্ ঘটিত যৌনাঙ্গের ক্ষতগুলো হারপেস সিমপ্লেক্স (Herpes Simplex) রোগের কারণে সৃষ্টি হয়, এগুলো অত্যন্ত বেদনাদায়ক, চিকিৎসাও অত্যন্ত জটিল।

৫৫. যেভাবে এইডস্ ছড়ায়, ঠিক একই ভাবে কি সিফিলিসও কোন শিশুর দেহে সংক্রমিত হতে পারে?

হ্যাঁ। গর্ভধারণকালীন সময়ে একজন মা তার জন্ম-না হওয়া সন্তানের শরীরে সিফিলিসের জীবানু ঢুকিয়ে দিতে পারে। এভাবে সংক্রমণের শিকার শিশুটি হয় মায়ের জরায়ুর ভেতরেই মৃত্যুবরণ করে নয়তো এই রোগের সমস্ত চিহ্ন নিয়েই জন্মগ্রহণ করে।

৫৬. সিফিলিসের ক্ষত কি একবার হয়ে সেরে যাবার পর আবারও হতে পারে?

না। যৌনাঙ্গের এলাকায় একমাত্র যে ক্ষতটি থেকে যায় আর বারে বারে ফিরে আসে সেটি হলো জেনিটাল হারপেস (Genital Harpes) অথবা হারপেস সিমপ্লেক্স (Harpes Simplex)।

৫৭. কোন মহিলার যোনিপথের নিঃসরণ অস্বাভাবিক হয়ে গেলে কিভাবে সে তা জানতে পারবে?

সাধারণ যোনিপথের নিঃসরণের ব্যাপারটি একেক মহিলার ক্ষেত্রে একেক রকম। আবার একই মহিলার ক্ষেত্রে নিঃসরণের ধরণটিও সেই মহিলার স্বাভাবিক মাসিক চক্রের বিভিন্ন সময়ে এবং জীবনের বিভিন্ন সময়ে ভিন্ন ভিন্ন ধরণের হয়ে থাকে বা পরিবর্তিত হয়ে যায়। যখন কোন মহিলার তার যৌন নিঃসরণ ঘটার সময় এরকম ধারণা হয়, যে অতীতে কখনই তার এরকম অভিজ্ঞতা হয় নি, সেক্ষেত্রে যৌন রোগের সংক্রমণের কারণে এই অস্বাভাবিক নিঃসরণ হচ্ছে বলে ধরে নেয়া যায়। অস্বাভাবিক নিঃসরণ সাধারণতঃ পরিমানে বেশী হয়ে থাকে। এতে খুব কড়া এবং বাজে গন্ধ থাকতে পারে। এর রং-ও অস্বাভাবিক হতে পারে। অস্বাভাবিক নিঃসরণ অস্বস্তিকর যৌন প্রদাহেরও কারণ হতে পারে।

৫৮. চিকিৎসা করা হয়নি এমন সিফিলিসের লক্ষণগুলো কি কি?

চিকিৎসা না করা চুড়ান্ত পর্যায়ের সিফিলিস সত্যিকার অর্থে শরীরের যে কোন স্থানে দেখা দিতে পারে। যখন হৃৎপিন্ড আক্রান্ত হয়, তখন এটা হৃৎপিন্ডের ভালভগুলোর ক্ষতি করতে পারে, যার ফলে হৃৎপিন্ডের ক্রিয়া বন্ধ হয়ে যেতে পারে। মস্তিষ্ক আক্রান্ত হলে এক ধরণের পাগলামী দেখা দেয় এবং একধরণের অস্বাভাবিক হাঁটার চলনভঙ্গীর সৃষ্টি করে। সিফিলিস দ্বারা চোখ আক্রান্ত হলে মানুষ অন্ধ হয়ে যেতে পারে। যখন হাড় এবং অস্থিগ্রন্থিগুলো আক্রান্ত হয়, তখন সিফিলিস হাড়গুলোর আকৃতি বিকৃত করে দেয়। হাড় এবং জোড়াগুলো দুর্বল হয়ে যায় এবং খুব সহজেই ভেঙ্গে যেতে পারে। গর্ভধারণের ক্ষেত্রে সিফিলিসের কারণে গর্ভপাত ঘটতে পারে এবং কখনও কখনও জরায়ুর ভেতরেরই ভ্রুণের মৃত্যু হতে পারে।

৫৯. সংক্রামক যৌন ব্যাধিতে (STDs) আক্রান্ত কোন লোকের যদি HIV ভাইরাস সংক্রমণ হয়, তাহলে তার STDs আরও খারাপ আকার নেয় - এই কথাটা কি সত্যি? যৌনাঙ্গের ভেতরের ক্ষতগুলোর কি অবস্থা হয়? এগুলোর অবস্থা কি আরও খারাপ হয়ে যায়?

এটা সত্যি যে, যখন শরীরের রোগপ্রতিরক্ষা ব্যবস্থা ক্ষতিগ্রস্থ হয় তখন যে কোন সংক্রমণই খুব খারাপ অবস্থায় চলে যেতে পারে। চিকিৎসা করে সংক্রামক যৌন রোগ নিরাময় করা যায়, এমনকি যদি কোন ব্যক্তি HIV সংক্রমণের শিকার হয়েও থাকে। তবে এক্ষেত্রে চিকিৎসার সময়কাল হয় অনেক লম্বা। কারণ কোন রোগের সাথে যুদ্ধ করার জন্য এক্ষেত্রে শরীরের অনেক বেশী সময় এবং সহায়তার প্রয়োজন হয়। একই কারণে সংক্রামক যৌন রোগের ক্ষতগুলো অনেক বেশী আগ্রাসী হয়ে উঠে। HIV

শরীরের রোগ প্রতিরক্ষা ব্যবস্থাকে মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্থ করে ফেলে, যার কারণে শরীর নিজে থেকে সংক্রামক যৌন রোগের ফলে সৃষ্ট ক্ষতগুলোকে সহজে রক্ষা করতে পারে না।

৬০. নিরাময়যোগ্য সংক্রামক রোগগুলোর সঠিক ডাক্তারী চিকিৎসা কি?

সঠিকভাবে রোগ নিরাময়ের জন্য সু-প্রশিক্ষিত চিকিৎসকের ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী পূর্ণ মেয়াদী (Full Course) চিকিৎসা নেয়া প্রয়োজন। এক্ষেত্রে যৌন সঙ্গীকে তা জানানো এবং তারও পূর্ণ চিকিৎসার ব্যবস্থা করাটাও সমান গুরুত্বপূর্ণ।

৬১. সংক্রামক যৌন ব্যাধির (STDs) সাধারণ চিহ্নগুলো কি কি?

মহিলাদের ক্ষেত্রে সাধারণ চিহ্নসমূহ ঃ

- যোনিপথ দিয়ে অস্বাভাবিক নিঃসরণ ও দুর্গন্ধ।
- তলপেটে ব্যথা (নাভী এবং যৌনাঙ্গের মধ্যবর্তী স্থানে)।
- যোনিপথের চুলকানি অথবা জ্বালাপোড়া।
- নিয়মিত মাসিক নয়, অথচ যোনিপথ দিয়ে রক্তপাত।
- যৌন সঙ্গমের সময় যোনিপথের ভেতরে তীব্র ব্যথা।

পুরুষদের ক্ষেত্রে সাধারণ চিহ্নসমূহ ঃ

- পুরুষাঙ্গ দিয়ে ফোটা ফোটা তরল পদার্থ বের হওয়া বা রক্ত পড়া।
- বীর্যপাতের সময় প্রচন্ড ব্যথা।

মহিলা এবং পুরুষ উভয়ের সাধারণ চিহ্নসমূহ ঃ

- যৌনাঙ্গে ভেতরে অথবা আশেপাশে ক্ষত হওয়া, ফুলে যাওয়া, ফুসকুড়ি উঠা।
- প্রস্রাবের সময় জ্বালাপোড়া এবং ব্যথা।
- দু'পায়ের সংযোগস্থল (কুচকি) ফুলে যাওয়া।

৬২. *এইডস্-এর প্রাদুর্ভাব কিভাবে হলো? এটা কি বিজ্ঞান এবং প্রযুক্তির ফসল, নাকি যেভাবে অন্যান্য রোগের সৃষ্টি হয়েছে এটাও তেমনিভাবেই সৃষ্টি হয়েছে?*

কখন বা কোথায় প্রথম এইডস্-এর ভাইরাস (HIV)-এর প্রথম উৎপত্তি হয়েছিল তা কারও জানা নেই। এইডস্-এর ঘটনাটি ধরা পড়ে আমেরিকায়। নতুন নতুন ভাইরাসের উৎপত্তি অস্বাভাবিক কোন ঘটনা নয়। প্রতি বছর সম্ভবতঃ দশ হাজারেরও বেশী নতুন ভাইরাসের উৎপত্তি ঘটে থাকে। এটাই পৃথিবীর প্রকৃতি। এই ভাইরাসটি, অর্থাৎ এইডস্ ভাইরাসটি নিয়ে আমরা শংকিত একারণেই যে, এটা মানব জাতির জন্য দূর্গতিস্বরূপ।

৬৩. *এইডস্ আক্রান্ত প্রথম মানুষটি কে?*

আমরা যাকে বর্তমানে এইডস্ বলছি, সেই রোগটিতে আক্রান্ত সর্বপ্রথম মানুষটি কে, তা কেউই জানে না। ভাইরাসের উৎপত্তিস্থল কোথায়, সেটি আসলে মোটেও গুরুত্বপূর্ণ বিবেচ্য নয়। আপনাদের সচেতন হওয়া উচিৎ যাতে ভাইরাসটি আর ছড়াতে না পারে।

৬৪. *এইডস্ নির্ণয়ের পরীক্ষাগুলো কতখানি কার্যকরী?*

প্রচলিত 'এইডস্ পরীক্ষা' আসলে মোটেও এইডস্-এর পরীক্ষা নয়। পরীক্ষাটি হচ্ছে আসলে কোন মানুষ HIV ভাইরাসে আক্রান্ত কিনা তা নির্ণয় করা। অতীতের পরীক্ষাগুলোর চেয়ে বর্তমান সময়ের পরীক্ষাগুলো অনেক বেশী নির্ভরযোগ্য। পরীক্ষার ফলাফল যদি পজিটিভ হয়, সেক্ষেত্রে পরীক্ষার নিশ্চিত ফলাফলের কথা সেই ব্যক্তিকে জানানোর আগে আরও অনেকগুলো পরীক্ষাগারে সেই রক্তের নমুনা আবারও পরীক্ষা করে দেখা হয়।

বেশ কয়েক ধরণের HIV পরীক্ষা প্রচলিত রয়েছে। সবচেয়ে বেশী ব্যবহৃত পরীক্ষা দুটি হলো এলিসা (ELISA) এবং ওয়েষ্টার্ণ ব্লট (Western Blot)।

৬৫. *কোন লোক যদি HIV টেষ্ট করতে যাবার আগে এন্টিবায়োটিক গ্রহণ করে, তাহলে সেটি কি টেষ্ট-এর ফলাফলকে বদলে দিতে পারে?*

যে কোন ভাইরাসের ওপর এন্টিবায়োটিক ক্যাপসুলগুলোর কোন প্রকার প্রতিক্রিয়াই নাই। এগুলো আপনার শরীরের ভেতরে অবস্থানরত HIV-র জীবানুগুলোর কোন ক্ষতিই করতে পারেনা। কাজেই HIV পরীক্ষার ফলাফলের ওপর এটা কোন প্রভাবও ফেলতে পারেনা।

৬৬. *কোন এইডস্ আক্রান্ত লোকের আয়ুষ্কাল সঠিকভাবে নির্ণয় করতে চিকিৎসকরা ব্যর্থ হয়েছেন কেন? প্রথমে তাঁরা বলেছিলেন, "১ - ২ বৎসর মধ্যে মারা যাবে।" তারপর তারা বলেছেন ৩ - ৪ বছর আর এখন কেউ কেউ বলছেন ১০ বছর বা তার বেশীও হতে পারে।*

প্রথম যখন এইডস্ নির্ণয় করা হয়, তখন কেউই বলতে পারেনি যে এর ফলে সৃষ্ট অসুস্থতার গতি প্রকৃতি কেমন ধরণের হবে। এখন আমরা এইডস-এর দ্বিতীয় দশকে অবস্থান করছি, আমাদের কাছে এমন প্রমাণ আছে যে কোন কোন লোক এই রোগ নিয়েই কমপক্ষে ১০ বছর বেঁচে আছে। এক একটি বছর গড়িয়ে যাবার সাথে সাথে আমরা আরও জ্ঞান অর্জন করবো, এবং আরো বেশী করে জানতে পারব যে HIV আক্রান্ত ব্যক্তির জীবনকাল কতখানি হতে পারে।

৬৭. *কেনিয়াতে নাকি এক ধরণের ঔষধ পাওয়া যায়, যা নাকি এইডস্ নিরাময় করতে পারে?*

এইডস্ পুরোপুরি সারাতে পারে এমন কোন ঔষধ পৃথিবীতে নেই। কিছু কিছু ঔষধ আছে যা এইডস্-এর অল্প কিছু লক্ষণের নিরাময় করতে পারে এবং এইডস্ আক্রান্ত ব্যক্তিকে কিছু সময়ের জন্য দেখতে শুনতে স্বাস্থ্যবান রাখে। কেনিয়াতে যে ঔষধটি পাওয়া যায় সেটির নাম 'কেমরন' (Kemron)। জিম্বাবুইতে এটা পরীক্ষা করে দেখা হয়েছে। এটা এইড্স্ নিরাময়ের ঔষধ নয়।

৬৮. *আপনি কি মনে করেন যে, এইডস্-এর জীবানু বহনকারীরা এই কক্ষেই আছে? আমি খুবই চিন্তিত একারণে যে, সন্দেহজনক অনেক লোকের ক্ষেত্রেই এই রোগের চিহ্নগুলো ফুটে উঠতে অনেক লম্বা সময় লাগছে।*

এটা খুবই স্বাভাবিক আপনার আশেপাশের যে কোন লোকের ভেতর (অথবা আপনার নিজের ভেতর, অথবা আমার নিজের শরীরে) HIV সংক্রমণ থাকতে পারে। যাই হোক না কেন, দুঃচিন্তাগ্রস্থ হয়ে পড়ার কোন কারণ নেই। কোন অবস্থাতেই সাময়িক স্পর্শের কারণে HIV ভাইরাস সংক্রমণ ঘটতে পারে না। যতক্ষণ পর্যন্ত আপনি একজন আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে যৌন সঙ্গমে লিপ্ত না হচ্ছেন, অথবা একজন আক্রান্ত ব্যক্তির শরীর বা রক্তের সরাসরি সংস্পর্শে না আসছেন অথবা আপনি যদি আপনার মায়ের কাছ থেকে সংক্রমিত হয়ে আসা একজন শিশু না হন, ততক্ষণে আপনি HIV ভাইরাস সংক্রমণের শিকার হবেন না।

মনে রাখবেন, যে ভাইরাসের কারণে এইডস্ হয়, সেই ভাইরাসটি কখনই আপনাকে খুঁজে বেড়াচ্ছে না। আপনি আপনার নিজের আচরণের মাধ্যমেই সংক্রমণের শিকার হন।

৬৯. এইডস্ কোন পর্যায়ে গেলে তাকে "সংক্রামক যৌন ব্যাধি" (Sexually Transmitted Disease - STD) হিসেবে বিবেচিত হয়?

নিশ্চিতভাবেই এইডস্ একটি সংক্রামক যৌন রোগ, কারণ অধিকাংশ ক্ষেত্রেই এইডস্ আক্রান্ত কোন ব্যক্তির সাথে যৌন সঙ্গমের মাধ্যমেই এই রোগ বিস্তার লাভ করে। আপনি যেভাবে গনোরিয়ার মতো যৌন রোগে আক্রান্ত হয়ে থাকেন, ঠিক একইভাবে আপনি এইডস্ ভাইরাসেও আক্রান্ত হতে পারেন, যেমন যৌন সঙ্গম।

এর কারণ হলো, যে ভাইরাসের কারণে এইডস্ রোগ হয়, অর্থাৎ HIV ভাইরাস যৌনরস এবং রক্তের ভেতরেই বেঁচে থাকে। যে রক্তের ভেতর এই ভাইরাস আছে, সেই রক্ত শরীরে প্রবেশ করার ফলেও এর বিস্তার ঘটতে৯পারে।

৭০. *আমি কিভাবে নিশ্চিত হতে পারি যে, কবর দেবার আগে কোন HIV আক্রান্ত মৃত ব্যক্তির শরীর ধোয়ানো বিপদজনক নয়?*

HIV সংক্রমণ বা এইডস্-এর কারণে মারা গেছে এমন কোন লোকের শরীরের জলীয় পদার্থের সংস্পর্শে আসার আগে অবশ্যই আপনাকে সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে। ঐ মৃত ব্যক্তিকে গোসল করাতে যাবার সময় আপনি আপনার নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রের স্বাস্থ্যকর্মীর কাছ থেকে একটা ডিসপোজেবল গ্লোভস্ চেয়ে নিতে পারেন।

৭১. *একবার এইডস্-এর লক্ষণগুলো দেখা দেওয়ার পর সেগুলো কি আবার অদৃশ্য হয়ে গিয়ে পরে কোন সময় আবার দেখা দেওয়া সম্ভব?*

হ্যাঁ। এইডস-এর বেশীর ভাগ লক্ষণগুলো হচ্ছে এমন সব রোগ যেগুলো সফলতার সাথে নিরাময় করা যায় না। একজন সুপ্রশিক্ষিত পেশাদার স্বাস্থ্যকর্মীর উপদেশ অনুযায়ী এবং আপনার নিজস্ব সুবিবেচনা (যেমন, পর্যাপ্ত বিশ্রাম এবং পুষ্টিকর খাবার গ্রহণের মাধ্যমে) প্রয়োগ করলে যে সংক্রামক রোগগুলো আপনাকে আক্রমন করতে চেষ্টা করছে, তাদের অনেকগুলোর বিরুদ্ধে আপনার শরীর যুদ্ধ চালিয়ে যেতে পারবে। যখন আপনার শরীরের রোগ প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা পুরোপুরি পর্যুদস্ত হয়ে পরবে, তখনই কেবল ঐ লক্ষণগুলো ফুটে উঠবে।

৭২. *কেন প্রতিটি মানুষের এইডস্ পরীক্ষা করে দেখা হচ্ছে না আর পরীক্ষার পরে আক্রান্ত লোকদের আলাদা করে রাখা হচ্ছে না, যাতে তাদের মাধ্যমে আর কোন সুস্থ লোক এইডস্-এ আক্রান্ত হতে না পারে?*

'এইডস টেষ্ট' আসলে HIV-র জীবানুগুলোর উপর পরিচালিত পরীক্ষাসমূহকে বুঝায়। সংক্রমণের পর ২ থেকে ৩ মাসের মধ্যে রক্ত পরীক্ষা করলে রক্তে এদের উপস্থিতি ধরা পড়ে না। কাজেই অতি সম্প্রতি

আক্রান্ত লোকজনকে পরীক্ষা করলে তাদের পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভ হয়ে থাকে, ফলে তারা এই সমাজেই মিশে চলতে থাকে।

আরও মনে রাখবেন বর্তমানে অসংখ্য অ-স-ং-খ্য লোক এই রোগে আক্রান্ত। তাদেরকে কোথায় রাখা উচিৎ? এদের মধ্যে অনেকেই আরো অনেক বছর বেঁচে থাকবে আর সমাজের একজন স্বাস্থ্যবান, উৎপাদনশীল সদস্য হিসেবে থেকেই যাবে। দেশমাতৃকার প্রয়োজন রয়েছে তার প্রতিটি নাগরিককেই।

যে সব লোক HIV সংক্রমণের শিকার হয়েছে তারা আপনার জন্য মোটেও বিপদজনক নয়, যতক্ষণ না আপনি নিজে এমন কোন আচরণ করেন যার ফলে একজন আক্রান্ত ব্যক্তির রক্ত অথবা যৌনরসের সাথে আপনার সংস্পর্শ ঘটছে। অন্যের আচরণ পর্যবেক্ষণ করার চাইতে আপনার নিজের আচরণের প্রতি লক্ষ্য রাখাটাই আপনার জন্য বেশী মঙ্গলময়।

৭৩. *"উইনডো পিরিয়ড" (Window Period) কি? এটা কি জন্য গুরুত্বপূর্ণ?*

'উইনডো পিরিয়ড' হলো একজন ব্যক্তি ভাইরাসে আক্রান্ত হবার পর যে সময়কালের মধ্যে ঐ জীবানুর বিরুদ্ধে লড়াই করার মতো প্রতিরোধী জীবানু উৎপাদন শুরু হয়নি (কিন্তু সেই ব্যক্তি তখন্যঅন্য লোককেও সংক্রমিত করতে সক্ষম) সেই সময়কালটা। যদি এই সময়কালের ভেতর সেই লোকের HIV পরীক্ষা করা হয়, তবে ফলাফল আসবে নেগেটিভ। এর কয়েকমাস পরে, যখন শরীর এই ভাইরাস প্রতিরোধী এন্টিবডি উৎপাদন শুরু করার মতো যথেষ্ট সময় পেয়ে যাবে, তখন পরীক্ষা করলে পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হবে।

বেশীরভাগ মানুষের শরীরে এই উইনডো পিরিয়ড হলো ২ থেকে ৩ মাস।

৭৪. *এইডস্-এর চিহ্ন ও লক্ষণগুলো কি কি?*

এটা অত্যন্ত জটিল প্রশ্ন। শুধুমাত্র সুপ্রশিক্ষিত চিকিৎসকরাই নির্ভূলভাবে এইডস্ সনাক্ত করতে সক্ষম। যেহেতু এইডস্ হচ্ছে একটা সিনড্রোম (কোন একটি নির্দিষ্ট রোগ নয়, অনেকগুলো রোগের সমাবেশ), কাজেই এর অনেক ধরণের লক্ষণ থাকতে পারে। এইডস্-এর এই সবগুলো লক্ষণ আবার অন্য কোন রোগেরও লক্ষণ হতে পারে। সুতরাং কোন একজন লোক এই লক্ষণগুলোয় ভুগলে তার অর্থ এই দাঁড়ায় না যে লোকটির এইডস্ হয়েছে।

কোন লোকের ভেতর এই লক্ষণগুলো দেখা গেলে অনেক সময় তার বন্ধুবান্ধব এবং প্রতিবেশীরা ভুলভাবে লোকটির এইডস্ হয়েছে বলে মুল্যায়ন করে বসতে পারে যার ফলে অনেক মুখরোচক গল্প, ভীতি এবং প্রতিকূল ধারণার জন্ম দিতে পারে।

এইডস্-এর কয়েকটি সাধারণ লক্ষণের মধ্যে রয়েছে ঃ

- এক নাগাড়ে অত্যাধিক ক্লান্তিভাব।
- এক মাস বা তার বেশী সময় ধরে চলতে থাকা ব্যাখ্যাহীন জ্বর।
- এক মাসের বেশী সময় ধরে এক নাগাড়ে ডাইরিয়া চলতে থাকা।
- ব্যাখ্যাহীন ভাবে ওজন কমতে থাকা (শতকরা ১০ ভাগের বেশী)।
- শরীরের চামড়ায় ফুসকুড়ি বা চুলকানি ওঠা।
- নিয়মিত ব্যবধানে বারবার রাত্রিকালীন ঘাম হওয়া।
- শুকনো কাশি।
- গ্রন্থিগুলো ফুলে যাওয়া।
- গলায় অথবা জিভের উপর ধুসর-সাদা আবরণ পড়া।
- মস্তিষ্ক এবং স্নায়ুর সমস্যা।

৭৫. *শরীরের চামড়ায় ফুসকুড়ি বা চুলকানি ওঠার একমাত্র কারণ কি এইডস্?*

না। শরীরের চামড়ায় ফুসকুড়ি বা চুলকানি ওঠার একমাত্র কারণ এইডস্ নয়। সিফিলিস, এলার্জী বা ঔষধের উল্টো প্রতিক্রিয়ার মতো আরো অনেক কারণেই এটা হতে পারে।

৭৬. *মদ পান করাটা HIV বিস্তারের ক্ষেত্রে একটা কারণ কি জন্য?*

যে সব লোক অতি মাত্রায় মদ পান করে, তাদের সুচিন্তিত সিদ্ধান্ত নেবার ক্ষমতা থাকে না। তারা বোকার মতো কাজ করে ফেলতে পারে আর ঝূঁকিপূর্ণ যৌন আচারণও করতে পারে।

৭৭. *দীর্ঘ সময় যৌন সঙ্গম পরিহার করাটা কি বিপদজনক?*

না। দীর্ঘ সময় যৌন সঙ্গম এড়িয়ে চলার ফলে কোন রকম শারীরিক পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হয় না।

৭৮. *টীনএজারদেরও কি HIV সংক্রমণের ঝুঁকি আছে?*

অনেক কিশোর কিশোরীই যৌন জীবনে সক্রিয় এবং এদের কারো কারো একাধিক যৌন সঙ্গীও থাকে। কিশোরীদের গর্ভধারণের উচ্চহার এবং অন্যান্য সংক্রামক যৌন রোগে আক্রান্ত হবার ঘটনা এটাই প্রমাণ করে যে এইসব কিশোর কিশোরী যৌনসঙ্গমে সক্রিয় এবং উচ্চ মাত্রার ঝুঁকিপূর্ণ যৌন আচরণের সাথে যুক্ত।

কিশোর কিশোরীদেরকে HIV সংক্রমণের হাত থেকে রক্ষা করার জন্য তাদের ভেতর জনস্বাস্থ্য সচেতনতা, বিবাহ-পূর্ব যৌন মিলন থেকে বিরত

থাকা, বিয়ের পর বিশ্বস্ত যৌন জীবন মেনে চলার প্রয়োজন গুরুত্ব সহকারে বোঝাতে হবে। টীন-এজ ছেলে মেয়েদের একথাটি বুঝা উচিৎ যে বিবাহ-পূর্ব যৌন জীবনে বিরত থাকা এবং বিবাহিত জীবনে বিশ্বস্ত যৌন জীবন যাপন সমাজে গ্রহণযোগ্য। অনেক কিশোর কিশোরীকে সঠিকভাবে কনডম ব্যবহার সম্বন্ধে শিক্ষা দেয়াও প্রয়োজন।

৭৯. *যাদের রক্তের গ্রুপ "ও" তারা HIV-এর বাহক - একথাটি কি ঠিক?*

যে ভাইরাসের কারণে এইডস্ হয় তার ওপর রক্তের কোন গ্রুপ (ও, এ, বি, এবং এবি)-এর কোনই প্রভাব নেই। কোন বিশেষ একটা গ্রুপ কম বা বেশী মাত্রায় সংস্পর্শে আসার আর HIV ছাড়ানো কথাটির কোন ভিত্তি নেই। ঝূঁকিপূর্ণ যৌন জীবন যাপন করে, এমন সব লোকই সংক্রমণের শিকার হতে পারে।

৮০. *একজন HIV পজিটিভ ব্যাক্তির রক্ত পরীক্ষা করতে কত সময় লাগে?*

কোন লোক HIV ভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছে কিনা তার পরীক্ষাটি আসলে সেই ব্যক্তির শরীরে এই ভাইরাস প্রতিরোধী এন্টিবডির পরীক্ষা। পরীক্ষায় যে এন্টিবডিটি নির্ণয় করা হবে, শরীরের ভেতর সেই এন্টিবডির উৎপাদন শুরু হতে কয়েক সপ্তাহ বা কয়েক মাস পর্যন্ত সময় লেগে যায়। বিজ্ঞানীরা বিশ্বাস করেন যে, মানুষের শরীরের রক্তে HIV ভাইরাস প্রতিরোধী এন্টিবডির দেখা পাওয়া যেতে আরম্ভ হয় সংক্রমণের সময়ের পর ৬ থেকে ১২ সপ্তাহ পরে থেকে। কোন কোন ক্ষেত্রে এর চেয়েও বেশী সময় লেগে থাকে।

৮১. *এটা কি সত্যি যে HIV আক্রান্ত মহিলারা পুরুষদের চেয়ে বেশী দিন বাঁচে?*

আক্রান্ত একজন ব্যক্তি কতদিন বেঁচে থাকতে পারবে সেই সময়সীমা তার ওপর লিঙ্গভেদের কোনই কার্যকারিতা নেই। যেহেতু এটা সঠিকভাবে জানা অসম্ভব যে কখন একজন লোক ভাইরাস সংক্রমণের শিকার হয়েছে, সেহেতু সেই লোকটি মৃত্যুর আগে কতটা সময় অতিক্রম করেছে তা নির্ণয় করাটাও অসম্ভব। সংক্রমণের সময়সীমা প্রতিটি ব্যক্তির ক্ষেত্রেই আলাদা আলাদা, আর তা নির্ভর করে প্রতিটি লোকের ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য, পুষ্টি, অন্যান্য রোগের সংক্রমণ ইত্যাদি অনেকগুলো বিষয়ের ওপর। এক্ষেত্রে লিঙ্গের কোন প্রভাব নেই।

৮২. *কোন পুরুষের যদি অনেকগুলো স্ত্রী থাকে আর তাদের মধ্যে যদি একজনের HIV পজিটিভ হয়, সেক্ষেত্রে অন্য স্ত্রীরা কি করতে পারে?*

পরিবারের একজন সদস্যও সংক্রমিত হবে না, এটা নিশ্চিত করার জন্য সব ধরণের যৌন সঙ্গমের ক্ষেত্রেই কনডম ব্যবহার করা উচিৎ। HIV

এন্টিবডি পরীক্ষার মাধ্যমে কে আক্রান্ত হয়েছে তা নির্ণয় করা যেতে পারে, এবং কনডম ব্যবহারের সিদ্ধান্ত নেয়া যেতে পারে।

৮৩. *এইডস্-এর আরেকটি নাম কি "রুনিয়োকা" (Runyoka)?*

না। 'রুনিয়োকা' (Runyoka) এইড্স্ থেকে সম্পূর্ণ আলাদা। অনেকে বিশ্বাস করে যে 'রুনিয়োকা' হচ্ছে লম্বা সময়ের জন্য বাড়ি ছেড়ে চলে যাচ্ছে এমন একজন স্বামীর তার স্ত্রীর যৌনাঙ্গের ভেতরে দেয়া এক ধরনের যাদুটোনা। যদি পুরুষটির স্ত্রী তার স্বামীর অনুপস্থিতিতে অবিশ্বস্ত যৌন সঙ্গমে লিপ্ত হয়, সেক্ষেত্রে মহিলাটির অবৈধ পুরুষ সঙ্গীটির বমিবমি ভাব, ওজন কমে যাওয়া, পেট ফুলে যাওয়া এধরণের অশুভ লক্ষণ দেখা দেবে এবং এমনকি মৃত্যু হতে পারে।

'রুনিয়োকা' নামের এই অসুখটির কথা শুধু বলাই হয়ে থাকে, কিন্তু কখনও তা দেখা যায়নি। এটা শুধু পুরুষদের ওপর কাজ করে, এমনটাই বিশ্বাস করা হয়ে থাকে। অন্যদিকে এইডস্ নারী, পুরুষ এবং শিশু সকলেরই ক্ষতি করতে পারে। এদেশে এখন অনেক এইডস্ আক্রান্ত লোক দেখতে পাওয়া যায়।

৮৪. *এইডস্ কি সমকামীতা থেকে উদ্ভূত কোন রোগ?*

না। একেবারে প্রথম দিকে এইডস্ রোগটিকে সমকামীদের অসুখ বলে মনে করা হতো। কারণ সর্ব প্রথম যে লোকটির শরীরের এইডস্ পাওয়া গিয়েছিল, সেই লোকটি ছিল সমকামী। কিন্তু খুব শীঘ্রই দেখা গেল যে নারী এবং পুরুষের মধ্যে যৌন সঙ্গমের ফলেও এইডস্ ছড়াচ্ছে। বর্তমান বিশ্বের এই রোগ ছড়ানোর উচ্চহারের ভেতর নারী এবং পুরুষের মধ্যেকার যৌন সঙ্গমেরই অবদান।

৮৫. *এটা কি সত্যি যে যদি কোন লোকের শরীরে HIV ভাইরাস থাকে, তবে বহুজনের সাথে যৌন সঙ্গমের মাধ্যমে তা থেকে মুক্তি পাওয়া যায়? এর ফলে কি তার আয়ু বাড়ে?*

না। এটা করলে আপনি শুধু অন্যের শরীরে এইডস্ সংক্রমণের জন্যই দায়ী হবেন তাই নয়, দায়ী হবেন অনেকগুলো মানুষকে হত্যার দায়ে। আর সেই সাথে নিজের মৃত্যুকেও ত্বরান্বিত করবেন। আপনার যদি বহু যৌন সংস্পর্শ থেকে থাকে, তবে আপনি অন্যান্য সংক্রামক যৌন রোগেও আক্রান্ত হয়ে পরবেন এবং এইডস্-এর অন্যান্য ভাইরাসেও আক্রান্ত হবেন, যা আপনার শরীরে আরো দ্রুত এইডস্ সৃষ্টির কারণ হয়ে দাঁড়াবে।

৮৬. *ভিন্ন ভিন্ন অসুবিধার কারণে একদিন আমরা পাঁচজন লোক হাসপাতালের একই ওয়ার্ডে ভর্তি হই। পরীক্ষা করার জন্য আমাদের প্রত্যেকেরই রক্ত নেবার জন্য ডাক্তার এলেন। তিনি হাতে গ্লোভস্ পরে ছিলেন। তিনি কি ভেবেছিলেন আমাদের সবারই এইডস্ আছে?*

তা ভাবার কোন কারণ নেই। যাইহোক, যেহেতু রক্তের বিনিময় HIV সংক্রমণের মাধ্যমগুলোর মধ্যে একটা এবং ডাক্তার ভদ্রলোক জানেন না যে আপনাদের কারও শরীরে HIV পজেটিভ ভাইরাসের সংক্রমণ আছে কিনা, সেক্ষেত্রে তার নিজের প্রতিরক্ষার ব্যাপারটি বেশ গুরুত্বপূর্ণ। আপনার রক্ত অনেক ধরণের পরীক্ষার জন্যই নেয়া হতে পারে, এইডস্ পরীক্ষার জন্য নেয়া হচ্ছে -- এমন ভাবার কোন কারণ নেই। স্বাস্থ্যকর্মীদেরকে সাধারণতঃ রক্ত নেবার বা নাড়াচাড়া করার সময় অতিরিক্ত সতর্কতা অবলম্বন করার পরামর্শ দেয়া হয়ে থাকে।

৮৭. *এটা কি সত্য নাকি যে, উন্নত দেশের লোকজনের চাইতে উন্নয়নশীল দেশের লোকজনের মধ্যে এইডস্ তাড়াতাড়ি ছড়াচ্ছে?*

ম্যালেরিয়া ও এর মতো পরজীবি রোগের জীবানুর আক্রমনে উন্নয়নশীল দেশগুলোর অধিকাংশ মানুষের শরীরের রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা দুর্বল হয়ে গেছে। এছাড়াও অপুষ্টি, মদ্যপান এবং সংক্রামক যৌন রোগের মতো আরও কিছু কারণেও শরীরের এই রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল হয়ে যেতে পারে। যদি কোন মানুষের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল হয়ে যায়, তবে স্বাভাবিক ভাবেই যাদের এসব রোগ বালাই হয়নি তাদের চেয়ে এইডস্ সেই সব দুর্বল পুরুষ বা মহিলার শরীরের দ্রুত বাসা বাঁধবে। একথাটি আক্ষরিক অর্থেই সত্যি, সেক্ষেত্রে সেই মানুষটি পৃথিবীর কোন প্রান্তে বা কোন অঞ্চলে বসবাস করছে তাতে কিছুই আসে যায় না।

৮৮. *কখনও কখনও কোন লোক HIV টেষ্টের জন্য গেলে তাকে বলা হয় যে এই পরীক্ষা 'নির্ণয়-আযোগ্য' (Indeterminate)। এর অর্থ কি? আর এক্ষেত্রে একজন মহিলা বা পুরুষ তার HIV-এর অবস্থা সম্পর্কে কি ধারণা করা উচিৎ?*

যখন কোন লোকের HIV টেষ্ট 'নির্ণয়-আযোগ্য' (Indeterminate) বলা হয়, তার অর্থ হচ্ছে এই পরীক্ষাটি দ্বিতীয়বার আবার করতে হবে। ত্রুটিপূর্ণ পরীক্ষা নিরীক্ষার কারণেও প্রাথমিক পরীক্ষায় এই ফলাফল আসতে পারে। দ্বিতীয়বার পরীক্ষা করেও যদি 'নির্ণয়-আযোগ্য' (Indeterminate) ফলাফল আসে, সেক্ষেত্রে তৃতীয়বার অন্য ধরণের আরেকটি পরীক্ষা করানো উচিৎ।

যখন কোন লোক খুব অল্পদিন হলো সংক্রমণের শিকার হয়েছে, এবং যদি তার শরীরে তখনও পরীক্ষা করার উপযোগী যথেষ্ট পরিমান এন্টিবডি তৈরী হয়ে না থাকে, সেরকম ক্ষেত্রে মাঝে মাঝে এই ধরণের 'নির্ণয়-আযোগ্য' (Indeterminate) ফলাফল পাওয়া যেতে পারে।

প্রশ্নমালা ঃ

এই প্রশ্নমালাটি পূরণ করে অনুগ্রহ করে নীচের ঠিকানায় পাঠিয়ে দিন ঃ
Forum for Culture and Human Development (FCHD)
823/A Khilgaon
Dhaka-1219
Bangladesh

আপনার দেওয়া তথ্যগুলো 'এইডস্ - প্রশ্ন ও উত্তর' পুস্তিকার পরবর্তী সংস্করণে সন্নিবেশিত করা হবে।

নাম ঃ --
বয়স ঃ ------------- পেশা ঃ ---------------------------------
ঠিকানা ঃ --

---

১. এই বইতে কি এমন কোন প্রশ্ন এবং উত্তর রয়েছে, যা আপনি বুঝতে পারেননি, অথবা আপনার কাছে বিভ্রান্তিকর বলে মনে হয়েছে? যদি হয়ে থাকে তাহলে প্রশ্নের নম্বরসহ আপনার সমস্যাটি জানান।

২. এই পুস্তিকাতে এমন কোন উত্তর আছে কি যে ব্যাপারে আপনার আরও বিস্তারিত ব্যাখ্যা প্রয়োজন? যদি প্রয়োজন থাকে, তবে প্রশ্ন নম্বর এবং বিষয় শিরোনাম (যেমন, কিভাবে ছড়ায়, সংক্রামক যৌন ব্যাধি ইত্যাদি) উল্লেখ করুন।

৩. এই পুস্তিকাতে দেয়া প্রশ্নের বাইরে আপনার কি আর কোন প্রশ্ন আছে? থাকলে সেটি এখানে লিখুন।

৪. আপনার যে কোন মন্তব্য থাকলে সেটি এখানে লিখুন।

(প্রয়োজনে অতিরিক্ত কাগজ ব্যবহার করতে পারেন)

বাংলাদেশে ক্রমাগত HIV আক্রান্ত লোকের সংখ্যা দ্রুতহারে বেড়ে যাচ্ছে। আমরা লক্ষ্য করেছি, জনগণের কাছে এইডস্ সংক্রান্ত তথ্য খুব সহজে পৌঁছানোর মতো 'তথ্য, শিক্ষা ও যোগাযোগ' উপকরণের যথেষ্ট অভাব রয়েছে। আমরা আরও লক্ষ্য করেছি, যে উপকরণগুলো রয়েছে, সে সম্পর্কে মানুষের যথেষ্ট বিভ্রান্তিও রয়েছে, অর্থাৎ মানুষ উপকরণগুলো অর্থ সঠিকভাবে বুঝতে পারছে না। বাংলাদেশের বর্তমান জনসংখ্যা, শিক্ষা, অর্থনৈতিক অবস্থা বিবেচনা করলে এইডস্-এর বিস্তার যে হারে ঘটছে বা ঘটে চলেছে, সেই অনুপাতে যথেষ্ট শিক্ষা-উপকরণ যদি আমরা জনগণের কাছে পৌঁছে দিতে না পারি, তাহলে আমরা এক ভয়াবহ ভবিষ্যতের মুখোমুখি হতে যাচ্ছি।

AIDS - Questions and Answers বইটি পড়ার পর আমাদের মনে হয়েছে, এই বইটির অবশ্যই একটি বাংলা সংস্করণ অন্তত প্রত্যেকটি সমাজকর্মীর, স্বাস্থ্যকর্মী এবং উন্নয়ন প্রশিক্ষকের হাতে থাকা উচিৎ। যদিও মূল পুস্তিকাটি ১৯৯৪ সালের, কিন্তু এর প্রশ্ন এবং উত্তরগুলোর উপযোগীতা বাংলাদেশে আরও কয়েক বছর থাকবে বলে আমরা মনে করি। তাই আমরা পুস্তিকাটির বাংলা সংস্করণ প্রকাশ করলাম।

আমরা আশা করি, এই পুস্তিকাটি সমাজকর্মী, স্বাস্থ্যকর্মী এবং উন্নয়ন প্রশিক্ষকদের জন্য যথেষ্ট সহায়ক ভূমিকা রাখবে।

ফোরাম ফর কালচার এন্ড হিউম্যান ডেভেলপমেন্ট
ঢাকা, বাংলাদেশ